POU

sunt a

BADA55

CUM SĂ NU te mai îndoiești

JEA 5IACERO

ŸGRATnGSÔ NOSTRU ȘI
ÎNCEPEȚI SĂ TRAIȚI UN

VIAȚĂ groaznică

TU

sunt a

BADA55

JEA 5IACERO

CUM SĂ NU te mai îndoiești

VOUR GRGATAÊ55

ȘI ÎNCEPE SĂ TRAIȚI UN

Aveoome VIAȚĂ

JEA 5IACERO

aua

D ÔJD

nuA

TU

sușt a

RĂU

55

acum SĂ NU MAI FACI uB? ING Vour Greatn ess

AKD ÎNCEPE SĂ TRAIȚI UN RujPSOITC? Lifo

Jen Sincer



ftLNNIÏiÜ PULSE

Publicat de Running Press,
Membru al grupului de cărți Perseus

Cărțile publicate de Running Press sunt disponibile la reduceri speciale pentru achizițiile în vrac în Statele Unite ale corporațiilor, instituțiilor și altor organizații. Pentru mai multe informații, vă rugăm să contactați Departamentul Piețe Speciale de la Perseus Books Group, 2300 Chestnut Street, Suite 200, Philadelphia, PA 19103, sau sunați la (800) 810-4145, ext. 5000 sau trimiteți un e-mail special.markets@perseusbooks.com
.

Numărul de control al Bibliotecii Congresului:

2013932303

Carte electronică ISBN 978-0-7624-4831-9

9 8 7 6 54 32 1
Cifra din dreapta indică numărul acestei imprimări

Design de Joshua McDonnell
Editat de Jennifer Kasius
Tipografie: Avenir, Bembo și Fabada

Conducerea editorilor de cărți de presă
2300 Strada Castanului
Philadelphia, PA 19103-4371

Vizitați-ne pe web!
www.runningpress. com

Pentru tata și fratele meu, nespus de dulce și de sprijin, Stephen

Și totuși, după tot acest timp,
Soarele nu i-a spus niciodată
Pământului: „Îmi datorezi”.

Uite ce se întâmplă cu dragostea așa. Iluminează cerul.

— Rumi

CUPRINS

PARTEA 2: CUM SĂ ÎMBRĂȚISI RĂUTA TĂU INTERIOARĂ

PARTEA 3: CUM SĂ APOTEI ÎN MOTHERLODE

PARTEA 4:
CUM
SĂ TRECEȚI DEJA BS

PARTEA 5:
CUM SA LOVESTI NISTE CUL

INTRODUCERE

Poți începe cu nimic, și din nimic, și din niciun fel, se va face o cale.

— Reverendul Michael Bernard Beckwith; fost pasionat de droguri devenit un entuziast spiritual devenit un nenorocit inspirator

Obișnuiam să cred că citatele de genul acesta sunt o grămadă de prostii. Nici eu nu am înțeles despre ce naiba vorbeau. Adică, nu că mi-ar păsa. Am fost prea cool. Puținul pe care știam despre lumea

de auto-ajutorare/spirituală le-am găsit a fi de neiertat: mirosea a disperare, rah-rah bisericesc și îmbrățișări nedorite din partea unor străini neatrăgătoare. Și nici nu mă face să încep cu cât de morocănos eram înainte cu Dumnezeu.

În același timp, au existat toate aceste lucruri despre viața mea pe care mi-am dorit cu disperare să le schimb și, dacă aș fi fost capabil să-mi buldozeze prin sfântul meu mai mult decât tuismul, aș fi putut cu adevărat să folosesc ceva ajutor pe aici. Adică, în general, mă descurcasem destul de bine – am publicat câteva cărți, aveam mulți prieteni grozavi, o familie apropiată, un apartament, o mașină care mergea, mâncare, dinți, haine, apă potabilă curată – în comparație cu majoritatea planetei,

viața mea a fost un puf total. Dar în comparație cu ceea ce știam că sunt capabil, am fost, să spunem, neimpresionat.

Întotdeauna am simțit că: *Haide, asta este cel mai bun lucru pe care îl pot face? Serios? Voi câștiga doar cât să-mi plătesc chiria luna aceasta? Din nou? Și o să-mi petrec încă un an întâlnind cu o grămadă de ciudați, ca să pot fi în toate aceste relații nesigure și neangajante și să creez și mai multă dramă? Serios? Și voi pune serios la îndoială care este scopul meu mai profund și mă voi bălăci în mizeria acelui mocir pentru a miliona oară?*

Ea. A fost. A. Sforăie.

Am simțit că trec prin mișcările de a-mi trăi viața călduță cu izbucniri

ocazionale de minunatie ici și colo. Și partea cea mai dureroasă a fost că în adâncul sufletului am știut că sunt o vedetă rock totală, că am puterea de a da, de a primi și de a iubi cu cei mai buni dintre ei, că pot sări clădiri înalte dintr-o singură sală și că pot crea orice la care îmi pun în minte și... . . *Ce-i asta? Tocmai am primit un bilet de parcare? Trebuie să glumești de mine, lasă-mă să văd asta. Îmi pot permite să plătesc asta, este ca al treilea meu luna aceasta! Mă duc acolo jos să vorbesc cu ei chiar acum* . . . apoi, doop de do, aș pleca, consumat încă o dată de detalii de nivel scăzut, doar pentru a mă trezi, câteva săptămâni mai târziu, întrebându-mă unde au mers acele câteva săptămâni și cum s-ar putea fi posibil să fiu încă blocat în apartamentul

meu șocat, mâncând singur tacos de dolari în fiecare seară.

Presupun că, dacă citești asta, există anumite zone din viața ta care nici nu arată atât de bine. Și asta știi că ar putea arăta mult mai bine. Poate că locuiești cu sufletul tău pereche și împărtășești cu bucurie darurile tale cu lumea, dar ești atât de stricat încât câinele tău este singur dacă vrea să fie hrănit. Poate că te descurci grozav din punct de vedere financiar și ai o legătură profundă cu scopul tău superior, dar nu-ți amintești ultima dată când ți-ai udat pantalonii râzând. Sau poate că sugi la fel de toate cele de mai sus și îți petreci timpul liber plângând. Sau de băut. Sau să te enervezi pe toate femeile de serviciu care au sincronizare precisă și nu au simțul

umorului care, în mintea ta, sunt parțial responsabile pentru criza ta financiară personală. Sau poate că ai tot ce ți-ai dorit vreodată, dar din anumite motive te simți încă neîmplinit.

Nu este vorba neapărat de a câștiga milioane de dolari sau de a ajuta la rezolvarea problemelor lumii sau de a obține propria emisiune TV, cu excepția cazului în care asta e treaba ta. Vomația ta ar putea fi pur și simplu să ai grijă de familia ta sau să crești lalea perfectă.

Este vorba despre a înțelege cu putere ce te face fericit și ce te face să te simți cel mai viu, apoi să-l creezi în loc să te prefaci că nu poți avea. Sau că nu meriți. Sau că ești un lacom lacom și egoman pentru că vrei mai mult decât ai deja. Sau să asculți ce cred tata și mătușa Mary că

ar trebui să faci.

Este vorba despre a avea cojonii care să apară ca cea mai strălucitoare, mai fericită și mai zguduită versiune a ta, indiferent cum ți se pare.

Vestea bună este că, pentru a face acest lucru, tot ce trebuie să faci este să faci o singură schimbare simplă:

Trebuie să treceți de la **dorința** de a vă schimba viața la a **decide** să vă schimbați viața.

Dorința se poate face stând pe canapea cu un bong în mână și o revistă de călătorie în poală.

Să te hotărăști înseamnă să sari până la capăt, să faci tot ce este nevoie și să-ți urmezi visele cu tenacitatea unei majorete fără date cu o săptămână înainte de seara balului.

Probabil că va trebui să faci lucruri pe care nu ți-ai imaginat că le vei face, pentru că dacă vreunul dintre prietenii tăi te-ar vedea făcând asta sau cheltuind bani pe asta, nu ai trăi niciodată jos. Sau ar fi îngrijorați pentru tine. Sau ar înceta să fie prieteni cu tine pentru că acum ești cu

toții ciudați și diferiți. Va trebui să crezi în lucruri pe care nu le poți vedea, precum și în unele lucruri despre care ai dovezi complete sunt imposibile. Va trebui să depășești temerile tale, să eșuezi din nou și din nou și să-ți faci un obicei de a face lucruri pe care nu ești așa de confortabil să le faci. Va trebui să renunți la credințele vechi, limitative și să te agăți de decizia ta de a crea viața pe care ți-o dorești, așa cum viața ta depinde de asta.

Pentru că ghici ce? Viața ta depinde de asta.

Oricât de provocator ar suna, nu este nici pe departe la fel de brutal ca să te trezești în miezul nopții să te simți ca și cum cineva ți-a parcat o mașină pe pieptul tău, zdrobit de conștientizarea că viața ta se extinde și că încă nu ai început

să o trăiești într-un mod care să aibă un sens real pentru tine.

S-ar putea să fi auzit povești despre oameni care au avut aceste descoperiri majore atunci când rahatul a lovit cu adevărat ventilatorul - au găsit un nod sau și-au oprit electricitatea sau au fost la câteva momente să facă sex cu străini pentru a cumpăra droguri când s-au trezit brusc, s-au transformat. Dar nu trebuie să așteptați până când ajungeți la fund pentru a începe să vă târâiți din gaură. Tot ce trebuie să faci este să iei decizia. Și poți reuși chiar acum.

Există o replică grozavă a poetului Anaïs Nin care spune: „Și a venit ziua în care riscul de a rămâne strâns într-un boboc a fost mai dureros decât riscul de a înflori”. Așa a fost pentru mine și așa cred

că este pentru majoritatea oamenilor. Călătoria mea a fost un proces (și încă este) care a început cu *decizia mea* de a face unele schimbări serioase, indiferent de ceea ce trebuia să fac pentru a le face. Niciunul dintre lucrurile pe care le încercasem deja nu funcționează: gândindu-mă iar și iar cu prietenii mei la fel de distruși și cu terapeutul meu, să-mi fac mișcare, ieșind la o bere și sperând că va avea grijă de la sine. . . Eram în punctul în care aș încerca orice pentru a-mi acționa împreună, iar Lawdy Lawd Lawd Lawd, parcă Universul mă testa pentru a vedea cât de serios sunt.

Am fost la seminarii motivaționale, unde m-au făcut să port o etichetă cu numele și să-l pun pe persoana de lângă mine în timp ce strigau: „Ești minunat și

eu la fel!” Am bătut o pernă cu o bâtă de baseball și am țipat de parcă eram în flăcări, m-am legat de ghidul meu spiritual, am participat la o ceremonie de grup în care m-am căsătorit, am scris o scrisoare de dragoste uterului meu, am citit fiecare carte de auto-ajutor sub soare și am cheltuit sume groaznice de bani pe care nu le aveam angajând antrenori privați.

Practic, am luat unul pentru echipă

Dacă ești nou în lumea auto-ajutorării, sper că această carte te va ușura în unele dintre conceptele de bază care mi-au schimbat total viața, astfel încât și tu să poți face o descoperire, fără a te face să fugi să țipi în acest proces. Dacă ți-ai scufundat deja degetul de la picior în iazul de auto-ajutorare, sper că va spune

ceva într-un mod nou, care să aprindă lumina, astfel încât să poți face niște schimbări majore, să creezi niște rezultate tangibile și să te trezești într-o zi plângând lacrimi de neîncredere amețitoare că ajungi să fii tu.

Și dacă pot salva o persoană de la nevoia vreodată să-și ia copilul interior la o întâlnire de joacă, mi-am făcut treaba.

Principalul meu obiectiv când am început să lucrez pe mine a fost cum să câștig bani. Habar n-aveam cum să o fac pe o bază consecventă și am fost total ciudat recunoscând că chiar am vrut să o fac. Am fost scriitor și muzician; Am simțit că este suficient – și destul de nobil, mulțumesc foarte mult – să mă concentrez pe arta mea și să las partea de bani să se rezolve de la sine. A mers

foarte bine! Dar am văzut atât de mulți oameni făcând lucruri atât de slăbitoare și sfâșietoare pentru a câștiga bani, ca să nu mai vorbim de acei oameni care aveau slujbe care erau plictisitoare cu moartea a o mie de răni, încât nu voiam nicio parte din asta. Adăugați la asta grămada mea de alte credințe paralizante despre dolarul nesfânt și este o minune că nu mâncam dintr-un tomberon.

În cele din urmă, mi-am dat seama că nu trebuie să mă concentrez doar pe a câștiga bani, ci și că trebuie să trec peste frica și dezgustul față de ei, dacă voiam să încep să-i trag. Atunci cărțile de autoajutorare au început să se infiltreze în casa mea, iar etichetele cu numele și-au asumat postarea obligatorie și umilitoare deasupra sânului meu stâng. În cele din

urmă, mi-am dus datoria de pe cardul de credit la cote de neconceput, forțând mai mulți bani decât plătisem pentru toate mașinile mele neplăcute asamblate și am angajat primul meu antrenor. În primele șase luni, mi-am triplat veniturile cu o afacere online pe care am creat-o în jurul scriitorilor de coaching. Și acum l-am crescut într-un loc în care îmi oferă mijloacele și luxul să călătoresc liber prin lume, în timp ce scriu, vorbesc, cânt muzică și antrenez oameni în toate domeniile vieții lor, folosind multe dintre conceptele la care obișnuiam să îmi plăcea atât de mult să-mi dau ochii peste cap și de care acum sunt obsedat.

În încercarea de a te ajuta să ajungi și tu acolo unde vrei să ajungi, o să te rog să te descurci cu câteva lucruri drăguțe în

această carte și vreau să te încurajez să ai o minte deschisă. Nu, gândindu-mă bine, vreau să-ți țip în față despre asta: RĂMĂȚI DESCHIS SAU ești înșurubat. Sunt serios. Acest lucru este cu adevărat important. Ai ajuns acolo unde ești acum făcând orice faci, așa că dacă ești mai puțin impresionat de situația ta actuală, trebuie să te schimbi.
lucrurile în sus.

> Dacă vrei să trăiești o viață pe care nu ai trăit-o niciodată, trebuie să faci lucruri pe care nu le-ai făcut niciodată.

Nu-mi pasă cât de mare ratat poți sau nu te percepe că ești acum, faptul că ești alfabetizat, ai luxul de a citi această carte și banii pentru a o cumpăra te pune cu mult înaintea jocului.

Acesta nu este ceva pentru care să te simți vinovat, să te plângă sau să te simți superior. Dar este ceva de apreciat și, dacă iei decizia să mergi cu adevărat, să știi că ești extrem de bine pregătit să-l dai afară din parc și să-ți împărtășești minunatia cu lumea. Pentru că despre asta este vorba într-adevăr.

Avem nevoie de oameni inteligenți cu inimi imense și minți creative pentru a manifesta toată bogăția, resursele și sprijinul de care au nevoie pentru a face diferența în lume.

Avem nevoie de oameni să se simtă fericiți, împliniți și iubiți, astfel încât să nu-și ia rahatul pe ei înșiși și pe alți oameni, pe planetă și pe prietenii noștri animale.

Trebuie să fim înconjurați de oameni care radiază dragoste de sine și abundență, astfel încât să nu programăm generațiile viitoare cu convingeri noduroase, cum ar fi *banii sunt răi* și *nu sunt suficient de bun* și *nu pot trăi așa cum vreau să trăiesc.*

Avem nevoie de oameni buni care să iasă din luptă și să trăiască mare și intenționat, astfel încât să poată fi o inspirație pentru alții care vor să se ridice și ei.

Primul lucru pe care vă voi cere să-l faceți este să credeți că trăim într-o lume

a posibilităților nelimitate. Nu-mi pasă dacă ai dovezi de o viață întreagă că nu poți înceta să-ți bagi mâncare în față sau că oamenii sunt intrinsec răi sau că nu ai putea păstra un bărbat dacă ai fi încătușat la glezne – crezi că oricum orice este posibil.

Vezi ce se întâmplă - ce ai de pierdut? Dacă încerci să treci prin această carte și decizi că este o grămadă de prostii, poți să te întorci la viața ta proastă. Dar poate, dacă îți lași neîncrederea deoparte, îți sufleci mânecile, îți asumi niște riscuri și te vei trezi cu totul, te vei trezi într-o zi și vei realiza că trăiești genul de viață pentru care erai gelos.

PARTEA

1: CUM AI OBȚINUT PE AICI

CAPITOLUL 1:

SUBCONSTIENTUL MEU M-A FACUT SA O FAC

Ești o victimă a regulilor după care trăiești.

—Jenny Holzer; artist, gânditor, blurter de strălucire

Cu mulți ani în urmă, am avut un accident teribil de bowling. Prietenii mei

și cu mine eram la capătul unui departajare aprins și eram atât de concentrat să fac un spectacol grozav al loviturii mele finale – să intru în acțiune, declarând cu voce tare victoria mea iminentă, dansând și învârtindu-mi drum prin apropiere – încât nu mi-am dat seama unde îmi erau picioarele când am lăsat mingea.

Acesta a fost momentul în care aveam să aflu cât de serioasă este comunitatea de bowling în ceea ce privește penalizarea celor care se rostogolesc cu un deget peste linie. Ei toarnă ulei, ceară sau lubrifiant sau ceva inimaginabil de alunecos pe toată alee și, dacă cineva alunecă accidental din limite în timp ce încearcă o lovitură perfectă cu cârlig, ea își va găsi picioarele zburând de sub ea și

fundul se prăbușește pe o suprafață pe care nici măcar o minge de bowling în aer nu o poate sparge.

Câteva săptămâni mai târziu, în timp ce mă legăteam în pat cu acest tip pe care l-am întâlnit la Macy's, i-am explicat că, de la accidentul meu, acum m-am trezit în miezul nopții cu dureri chinuitoare în picioare. Potrivit acupunctorului meu, asta este din cauza nervilor din spate care mi-au fost loviti când am căzut, iar pentru a dormi toată noaptea aș avea nevoie de o saltea nouă, mai fermă.

„Si eu am dureri in picioare cand dorm!” spuse el, ridicându-se pentru un high five fără reciprocitate.

Nu doar pentru că nu mă interesează toată chestia cu high-5-ul l-am lăsat spânzurat, ci și pentru că eram enervat pe

el. Deja găsesc că cumpărăturile cu saltea sunt total bizar și jenant - să stai întins pe o parte cu o pernă între coapse pentru ca toți să vadă ca și cum ar fi treaba oricui - dar faptul că a trebuit să o fac cu vânzătorul meu întins lângă mine, cerșind pentru un high-fiver, a fost mai mult decât puteam suporta.

Nu m-am putut abține să nu observ că toți ceilalți vânzători stăteau pur și simplu la capătul patului, zgâiind faptele despre saltea în timp ce clienții lor testau o multitudine de poziții, dar nu și ale mele. S-a coborât lângă mine pe spate, cu brațele încrucișate peste piept și a vorbit gânditor, privind în tavan ca și cum am fi în tabăra de vară. Adică, era destul de drăguț și incredibil de cunoștințe despre bobine și latex și spumă cu memorie, dar

mi-a fost frică să mă răsturn de teamă că nu va începe să mă înghitească.

Am fost prea prietenos? Nu ar fi trebuit să-l întreb de unde era? A crezut că am vrut să spun altceva când am bătut mâna pe spațiul gol de lângă mine pentru a testa blatul pernei?

Evident, ar fi trebuit să-l rog pe Freak Show Bob să coboare din pat, sau să găsesc pe altcineva care să mă ajute, în loc să mă furiș pe ușă și să-mi arunc singura ocazie în acea săptămână de a merge la cumpărături de saltea, dar nu am vrut să-l fac de rușine.

am vrut să *-l fac de rușine!*

Cam așa a fost instruit familia mea să facă față oricărui fel de interacțiune potențial incomodă. Alături de metoda sigură de a alerga în direcția opusă, alte

instrumente din cutia noastră de instrumente de confruntare au inclus și: înghețați, vorbiți despre vreme, lăsați-vă gol și izbucniți în lacrimi în momentul în care nu sunteți la îndemână.

Lipsa noastră de abilități de gestionare a confruntărilor nu a fost o mare surpriză, având în vedere faptul că mama mea provine dintr-o lungă generație de WASP. Părinții ei erau genii care credeau că copiii trebuiau văzuți și nu auziți și care priveau orice fel de manifestare emoțională cu același dispreț îngrozit, rezervat de obicei pentru scotch-ul ieftin și pentru educațiile non-Ivy League.

Și chiar dacă mama a continuat să ne creeze o casă la fel de caldă, iubitoare și plină de râsete, mi-au trebuit ani de zile

să învăț în sfârșit cum să formez o propoziție atunci când mi s-a prezentat expresia înfiorătoare de sânge: „Trebuie să vorbim”.

Toate acestea sunt pentru a spune că nu e vina ta că ești nenorocit. E vina ta dacă *rămâi* nenorocit, dar temelia nenorocirii tale este ceva care a fost transmis de-a lungul generațiilor din familia ta, cum ar fi o stemă sau o rețetă ucigașă de pâine de porumb sau, în cazul meu, echivalarea confruntării cu insuficiența cardiacă.

Când ai venit țipând pe această planetă, erai cu adevărat un mănunchi de bucurie, o creatură cu ochii mari, incapabil să facă altceva decât să fii în momentul de față. Habar nu aveai că ai un corp, darămite că ar trebui să-ți fie

rușine de el. Când te-ai uitat în jur, totul *era*. Nu a fost nimic în lumea ta care să fie înfricoșător sau prea scump sau așa ceva anul trecut în ceea ce te privea. Dacă ceva a venit lângă gura ta, l-ai înfipt, dacă a venit lângă mâna ta, l-ai apucat. Ai fost pur și simplu un om. . . *ființă.*

În timp ce ai explorat și te-ai extins în noua ta lume, ai primit și mesaje de la oamenii din jurul tău despre cum stau lucrurile. Din momentul în care ai putut să o accepti, au început să te umple de credințe de o viață, multe dintre care nu au nimic de-a face cu cine ești de fapt sau cu ceea ce este neapărat adevărat (de exemplu, lumea este un loc periculos, ești prea gras, homosexualitatea este un blestem, dimensiunea contează, părul nu ar trebui să crească acolo, a merge la

facultate este important, a fi artist, muzician sau un adevărat artist etc.).

Sursa principală a acestor informații au fost, desigur, părinții tăi, asistați de societate în general. Când v-au crescut pe voi, părinții voștri, într-un efort autentic de a vă proteja și de a vă educa și de a vă iubi din toată inima (să sperăm), au transmis mai departe credințele pe care le-au învățat de la părinți, care le-au învățat de la părinți, care le-au învățat de la părinți. . . .

Problema este că multe dintre aceste credințe nu au nimic de-a face cu cine *sunt* /au fost de fapt sau cu ceea ce este de fapt adevărat.

Îmi dau seama că fac să sune de parcă suntem cu toții nebuni, dar asta pentru că cam suntem.

Majoritatea oamenilor trăiesc

într-o iluzie bazată pe convingerile altcuiva.

Până se trezesc. Ceea ce, sperăm, vă va ajuta această carte.

Iată cum funcționează: noi, ca oameni, avem o minte conștientă și o minte subconștientă. Cei mai mulți dintre noi suntem conștienți doar de mințile noastre conștiente, totuși, pentru că acolo ne procesăm toate informațiile. Acolo ne dăm seama, judecăm, obsedăm, analizăm, criticăm, ne îngrijorăm că urechile noastre sunt prea mari, decidem odată pentru totdeauna să nu mai

mâncam prăjeli, înțelegem că 2 + 2 = 4, încercăm să ne amintim unde naiba am lăsat cheile mașinii etc.

Mintea conștientă este ca un necruțător depășitor, care se învârte necontenit de la un gând la altul, oprindu-se doar când dormim și apoi pornind din nou în clipa în care deschidem ochii. Mintea noastră conștientă, altfel cunoscută sub numele de lobul nostru frontal, nu se dezvoltă pe deplin până cândva în jurul pubertății.

Mintea noastră subconștientă, pe de altă parte, este partea non-analitică a creierului nostru care este complet dezvoltată în momentul în care ajungem aici pe pământ. Totul este vorba de sentimente și instincte și de izbucnirea în crize de furie zguduitoare în mijlocul

supermarketurilor. Este, de asemenea, locul în care stocăm toate informațiile externe, timpurii, pe care le primim.

Subconștientul crede totul pentru că nu are filtru, nu știe diferența dintre ceea ce este adevărat și ceea ce nu este adevărat. Dacă părinții noștri ne spun că nimeni din familia noastră nu știe să facă bani, noi îi credem. Dacă ei ne arată că căsătoria înseamnă să ne dam un pumn în față, îi credem. Îi credem când ne spun că un tip gras într-un costum roșu o să coboare pe horn și să ne aducă cadouri – de ce nu ne-am crede nimic din celelalte gunoaie pe care ni le hrănesc?

Mintea noastră subconștientă este ca un copil mic care nu știe mai bine și, nu întâmplător, primește majoritatea informațiilor când suntem copii mici și

nu știe mai bine (pentru că lobii noștri frontali, partea conștientă a creierului nostru, nu s-a format încă complet). Preluăm informații prin cuvintele, zâmbetele, încruntarea, oftatele grele, sprâncenele ridicate, lacrimile, râsetele etc. ale oamenilor care ne înconjoară fără nicio capacitate de a filtra orice, și totul se încadrează în mințile noastre subconștiente subconștiente sub numele de „adevărul” (altfel cunoscut sub denumirea de „credința și credința noastră netulburată”). suntem pe canapeaua de terapie zeci de ani mai târziu sau ne aflăm în dezintoxicare, din nou.

Pot garanta că de fiecare dată când vă puneți în lacrimi întrebarea „WTF este problema mea?!” răspunsul constă într-o

credință subconștientă slabă, limitativă și falsă că te-ai târât fără să-ți dai seama. Ceea ce înseamnă că înțelegerea acestui lucru este foarte importantă. Deci haideți să revizuim, nu?

1) Mintea noastră subconștientă conține planul pentru viața noastră. Se difuzează emisiunea pe baza informațiilor nefiltrate pe care le-a adunat când eram copii, cunoscute altfel sub numele de „credințele" noastre.

2) Suntem, în cea mai mare parte, complet ignoranți de aceste convingeri subconștiente care ne conduc viețile.

3) Când mințile noastre conștiente se

dezvoltă în sfârșit și apar la serviciu, indiferent cât de mari, inteligente și de înaltă falutine devin, ele sunt încă controlate de credințele pe care le purtăm în subconștientul nostru.

Mintea noastră conștientă crede că deține controlul, dar nu este.

Mintea noastră subconștientă nu se gândește la nimic, dar *deține* controlul.

Acesta este motivul pentru care atât de mulți dintre noi se împiedică prin viață, făcând tot ce știm în mintea noastră conștientă să facă, dar rămân totuși nedumeriți de ceea ce ne împiedică să creăm viețile excelente pe care ni le dorim.

De exemplu, să presupunem că ai fost crescut de un tată care se lupta în mod constant din punct de vedere financiar, care se plimba dând cu piciorul în mobilă și mormăind despre cum banii nu cresc în copaci și care te-a neglijat pentru că încerca mereu, și în cea mai mare parte eșuează, să-și câștige existența. Subconștientul tău a luat acest lucru *la valoarea nominală* și ar fi putut să fi dezvoltat credințe precum:

- Bani = lupta

- Banii nu sunt disponibili.

- Banii sunt de vină că am fost abandonat de tatăl meu.

- Banii sunt nasol și provoacă durere.

Reprezintă-ți ca un adult căruia, în mintea ta conștientă, nu i-ar plăcea nimic mai mult decât să treacă în aluat, dar care, în mod subconștient, nu are încredere în bani, crede că nu-ți sunt disponibile și care își face griji că, dacă reușești, vei fi abandonat de cineva pe care îl iubești. Puteți manifesta apoi aceste convingeri subconștiente, rămânând în stare de neregulă, indiferent cât de mult ați

încerca *în mod conștient* să câștigați bani, sau făcând în mod repetat tone de bani și apoi pierzându-i pentru a evita să fiți abandonat, sau într-o multitudine de alte moduri frustrante.

Indiferent de ceea ce spui că vrei, dacă ai o credință subconștientă subiacentă că îți va cauza durere sau că nu îți este la îndemână, fie A) nu te vei lăsa să-l ai, fie B) te vei lăsa să-l ai, dar vei fi înnebunit de asta. Și atunci vei pleca și vei pierde oricum.

Nu ne dăm seama că mâncând a patra gogoașă sau ignorându-ne intuiția și căsătorindu-ne cu acel tip care seamănă foarte mult cu tatăl nostru de jos și înșelat, că suntem mânați de mințile noastre subconștiente, nu de mințile noastre conștiente. Și că atunci când convingerile noastre subconștiente nu sunt aliniate cu lucrurile și experiențele pe care le dorim în mintea (și inimile) noastre conștiente, se creează conflicte confuze între ceea ce încercăm să creăm și ceea ce creăm de fapt. Parcă mergem cu un picior pe accelerație și un picior pe frână. (Evident că toți avem și convingeri subconștiente minunate, dar nu vorbim despre acestea chiar acum.)

Iată câteva alte scenarii care pot suna sau nu:

Minte conștientă: Tânjesc să-mi găsesc și să mă căsătoresc cu sufletul meu pereche.
Mintea subconștientă: Intimitatea duce la durere și suferință.
Degetul: Fără inel

Minte conștientă: vreau să slăbesc 25 de kilograme.
Mintea subconștientă: oamenii nu sunt în siguranță; Trebuie să construiesc un scut pentru a mă proteja.
Corpul: O fortăreață a flabului

Minte conștientă: Sunt fierbinte și sexy

și vrei să-l pornești.

Mintea subconștientă: plăcerea fizică este rușinoasă.
Viața sexuală: Cască

Minte conștientă: vreau să călătoresc prin lume.
Mintea subconștientă: distracție = iresponsabil = nu voi fi iubit
Pașaport: gol

E ca și cum nu ți-ai mai putea bucura să stai pe veranda din față pentru că miroase total a ceva urât acolo. Poți găsi toate aceste modalități geniale de a face față problemei — aprinde tămâie, aprinde ventilatoare, da vina pe câine — dar până când realizezi că ceva s-a târât sub casa ta și a murit, problemele tale vor persista, împuțindu-ți viața.

Prima cheie pentru a te scăpa de convingerile subconștiente limitante este să devii conștient de ele. Pentru că până când vei fi conștient de ceea ce se întâmplă cu adevărat, vei continua să lucrezi cu mintea ta conștientă (crezi că trebuie să pictezi veranda) pentru a rezolva o problemă care este îngropată mult sub ea (înlăturarea mofeței moarte) în subconștientul tău, care este un exercițiu inutil.

Fă-ți un minut pentru a te uita la unele dintre zonele mai puțin impresionante ale vieții tale și gândește-te la credințele de bază care le-ar fi putut crea. Să luăm, de exemplu, vechiul pe placul mulțimii, lipsa banilor. Câștigi mult mai puțini bani decât știi că ești capabil să câștigi? Ați atins un anumit nivel de venit pe care,

indiferent de ceea ce faceți, parcă nu îl puteți depăși? Generarea unei abundențe de bani pare în mod constant ceva de care nici măcar nu ești capabil fizic? Dacă da, notează primele cinci lucruri care îți vin în minte când te gândești la bani. Lista ta este plină de speranță și bravada sau frică și dezgust? Care sunt convingerile părinților tăi despre bani? Care sunt convingerile celorlalți oameni în jurul cărora ați crescut? Cum era relația lor cu banii? Vezi vreo legătură între convingerile lor în bani și ale tale?

Mai târziu, în această carte, îți voi oferi instrumente pentru a aprofunda mai mult convingerile tale subconștiente și a remedia orice te împiedică să trăiești genul de viață pe care ți-ar plăcea să o trăiești, dar deocamdată, exersează-te să

faci deoparte, observă ce se întâmplă în zonele disfuncționale ale vieții tale și întărește-ți atotputernicul mușchi de conștientizare. Începe să te trezești cu poveștile cu care lucrezi în subconștient (va trebui să fac lucruri pe care le urăsc pentru a câștiga bani, mă voi simți prins în capcană dacă intru într-o relație intimă, dacă țin o dietă nu voi face niciodată
ajung să mănânc din nou ceva distractiv, dacă îmi place sexul, voi arde în Iad cu restul păcătoșilor murdari, etc.). Pentru că, odată ce vezi ce se întâmplă cu adevărat, poți începe să scoți carcasele împuțite ale credințelor tale subconștiente limitante și să le dai putere, deschizând astfel spațiul pentru a invita în viața ta credințele și experiențele proaspete, noi, minunate pe care ți-ar

plăcea să le ai.

CAPITOLUL 2:

CUVÂNTUL G

Dacă vrei să afli secretele universului, gândește-te în termeni de energie, frecvență și vibrație.

—Nokola Tesla; inventator, fizician, supergeniu

Când locuiam în Albuquerque, New Mexico, eu și prietenii mei obișnuiam să ne petrecem la acest bar vestic numit

Midnight Rodeo. Era genul de loc care avea fieruri de călcat și fixativ pentru păr în baia femeilor, Bud Light pe o specială permanentă pentru doi dolari la cutie și un ring de dans din stejar masiv de mărimea unui lan de porumb.

Eram cu toții de pe Coasta de Est și eram mult prea cool pentru muzică country, așa că la început am mers doar să ne batem joc de toate, mândrindu-ne că am fost primii care au văzut o cataramă de centură deosebit de gigantică sau un cowboy care poartă una dintre mustața ghidonului suficient de mare pentru a acoperi cinci buzele superioare. Dar partea noastră preferată a fost dansul în linie. Ne-am uita hipnotizat de masa gigantică, coregrafiată de fani ai Garth Brooks, călcându-se în vâltoare

sincronizate, cu degetele mari băgate intenționat în buzunarele din față ale blugilor.

A fost atât de amuzant încât am început să ne unim, făcându-ne cu mâna prietenilor noștri din mijlocul mării de pălării de cowboy . Apoi, uh, am rămâne pe podea pentru următoarea melodie, doar pentru a încerca să coborâm acea parte în care îți apeci călcâiele chiar înainte de rotire. Apoi ne-am trezit furișându-ne în fiecare weekend pentru a dansa veseli inimile noastre mici și dureroase.

Cam așa mi s-a întâmplat treaba cu Dumnezeu. A început cu multă sarcină și ochi care se dăduse peste cap, dar eram atât de năucită, lipsită de idee și sătul de a fi atât de micuț cu privire la asta în viața

mea, încât am fost deschis pentru sugestii. De aceea, când am început să citesc cărți despre cum să-ți găsești chemarea și să câștig bani și să treci peste tine, și toți aveau această latură spirituală, nu le-am aruncat în grămada de Bunăvoință cu obișnuita mea *prostie de Dumnezeu/spiritualitate pentru nebuni* . În schimb, m-am hotărât să-i dau o șansă bătrânului Dumnezeu pentru că nu aveam nimic de pierdut. Literalmente. Și iată, unele dintre ele nu au fost total idioate. Așa că am început să citesc mai multe despre asta. Apoi am început să-l studiez. Apoi am început să o pun în practică. Apoi am observat cât de bine mă făcea să mă simt. Apoi am început să cred. Apoi am observat că toate aceste schimbări minunate au început să se întâmple în

viața mea. Apoi am devenit obsedat de asta. Apoi am început să-l iubesc. Apoi am început să-mi schimb radical viața cu ea. Apoi am început să-l predau. Acum, practic, călăresc taurul mecanic despre asta, lovin pumnul în aer și strig către tipul care conduce comenzile: „Lovește-l, Wayne!”

Oriunde te-ai întâmplat să stai în problema lui Dumnezeu, permiteți-mi doar să spun că toată această chestiune de îmbunătățire a vieții tale va fi mult mai ușoară dacă ai mintea deschisă în privința asta. Spune-i cum vrei — Dumnezeu, Zeiță, Tipul cel Mare, Universul, Energie Sursă, Puterea Superioară, Marele Poobah, intestin, intuiție, Spirit, Forța, Zona, Domnul, Vortexul, Mother Lode — nu contează. Personal, consider că

cuvântul lui Dumnezeu este puțin prea încărcat, prefer Sursa Energie, Universul, Vortexul, Spiritul, The Mother Lode (toate pe care le voi folosi interschimbabil în această carte, FYI). Indiferent ce ai alege să-l numești, nu este important, ceea ce este important este să începi să dezvolți o conștientizare și o relație cu Sursa Energiei care te înconjoară și în tine (care este toată aceeași energie) și care va fi cel mai bun prieten al tău dacă îi dai o șansă. Pentru că iată chestia:

Cu toții suntem conectați la această putere nelimitată și cei mai mulți dintre noi nu o folosim decât o fracțiune

din ea.

Energia noastră face o plimbare cu bucurie în aceste corpuri ale noastre; învățarea, creșterea și evoluția pe parcurs (s-ar spera, oricum – presupun că amorțirea, scăderea și mutarea înapoi cu părinții noștri sunt, de asemenea, o opțiune), până când călătoria noastră corporală se încheie și mergem mai departe. . . *multumesc pentru lift!* Această realizare, că suntem alcătuiți și conectați la Sursa Energiei, m-a făcut să vreau să am o înțelegere mai profundă a spiritualității, astfel încât să îmi pot face experiența fizică cât mai grozavă posibil. Și permiteți-mi să vă spun, de când m-am

apucat de asta, a fost extraordinarul maxim.

Când sunt conectat cu Energie Sursă și în flux, sunt mult mai puternic, mult mai în acord cu lumea mea fizică și cu lumea de dincolo și, în general, mult mai fericit. Și cu cât meditez mai mult și cu cât acord mai multă atenție acestei relații cu superputerea mea invizibilă, cu atât mai ușor pot să manifest lucrurile pe care le doresc în viața mea și să le fac cu atâta specificitate și într-un ritm atât de rapid încât îmi face părul să se ridice. Parcă mi-am dat seama în sfârșit cum să-mi fac să funcționeze bagheta magică.

Dacă Spiritul iubitor este greșit, nu vreau să am dreptate.

IATA ESTE FUNDAȚIA PENTRU TOATE MUNCĂ PE CARE URMEAZĂ SĂ FACEM IMPREUNĂ PENTRU VIAȚA TA:

- Universul este alcătuit din Sursă de Energie.

- Toată energia vibrează la o anumită frecvență. Ceea ce înseamnă că vibrezi la o anumită frecvență și tot ceea ce dorești, și nu dorești, vibrează și la o anumită frecvență.

- Vibrația atrage ca vibrația.

Altfel cunoscut sub numele de Legea Atractiei, ideea de baza este:

Concentreaza-te pe ceea ce te face sa te simti bine si vei gasi (atrage) ceea ce te face sa te simti bine.

Cu toții atragem energie către noi tot timpul, indiferent dacă ne dăm seama sau nu. Și când vibrăm la o frecvență joasă (ne simțim pesimiști, nevoiași, victimizați, geloși, rușinosi, îngrijorați, convinși că suntem urâți), totuși ne așteptăm la o frecvență înaltă, lucruri și experiențe minunate să vină în viața noastră, suntem adesea dezamăgiți.

Trebuie să-ți ridici frecvența pentru a se potrivi cu vibrația celui cu care vrei să te acordi.

Este ca și cum ai încerca să asculți un

anumit post de radio, dar te-ai conectat la o frecvență greșită. Dacă aveți o întâlnire fierbinte și sexy și doriți să ascultați 105.9FM Slow Jamz, dar setați cadranul pe 89.9FM National Public Radio, nu numai că veți fi Slow Jamless, dar este mai probabil să atragi o discuție despre legile de imigrație din SUA în loc să atragi un corp relaxat și luminat de lumânări, care are chef de dragoste.

Universul se va potrivi cu orice vibrație ai elibera. Și nu poți păcăli Universul.

De aceea, atunci când vibrezi la o

frecvență înaltă, lucruri minunate par să curgă către tine fără efort și parcă te împiedici de oamenii și oportunitățile perfecte tot timpul (și invers). După cum a observat Albert Einstein, „Coincidența este modul lui Dumnezeu de a rămâne anonim."

Când înveți să stăpânești în mod conștient tărâmul energetic, să crezi în ceea ce nu s-a văzut încă și să rămâi la cea mai înaltă frecvență, îți valorifică puterea înnăscută pentru a crea realitatea pe care o dorești.

Așa că încă o dată, o bună conștientizare este cheia libertății Odată ce îți dai seama că îți poți îmbunătăți dramatic situația conectându-te la Sursa

Energiei și ridicându-ți frecvența, o poți face deja (îți voi arăta exact cum mai târziu) în loc să optezi să rămâi în adăpost și să te simți ca o victimă a unor circumstanțe jalnice, cum ar fi cineva care pregătește ramen cu microunde pentru cina sau să lucreze pentru cina. târâi.

Pentru a-
ți ridica cu adevărat vibrația,
trebuie
să crezi că
tot ceea ce îți dorești
îți este la dispoziție. Și

cel mai bun mod de a menține această credință puternică este să rămână conectat la Sursa Energiei.

Este ca și cum am fi înconjurați de acest bufet mare de experiențe incredibile, perspective și sentimente și oportunități și lucruri și oameni și moduri de a ne împărtăși darurile lumii și tot ce trebuie să facem este să ne aliniem energia cu ceea ce ne dorim și să luăm măsuri decisive pentru a permite acest bine să intre în viața noastră. Și această parte de acțiune decisivă este cheia. Din

păcate, nu putem pur și simplu să plutim în jurul piscinei vecinului nostru pe o plută cu suporturi pentru pahare, sorbind cocktailuri și să fim cu frecvență înaltă în timp ce așteptăm ca unicornii să zboare din cer. Trebuie să luăm măsuri – un fel de acțiune înclinată spre glorie.

Trucul este să ai ambele părți – energia și acțiunea – lucrând la unison: dacă energia ta nu este aliniată corespunzător cu ceea ce îți dorești, cu adevărat, orice acțiune pe care o faci va necesita mult mai mult efort pentru a te duce acolo unde vrei să ajungi, dacă te duce acolo. Din când în când s-ar putea să ai noroc făcând una fără cealaltă, dar dacă îți înțelegi foarte bine ce vrei cu adevărat (mai degrabă decât ceea ce crezi că ar trebui să îți dorești), crezi că este

disponibil pentru tine, indiferent de circumstanțele tale prezente, rămânând conectat la Sursa Energiei și menținându-ți frecvența ridicată și luând măsuri decisive, vei reuși în cele din urmă.

Ați avut vreodată un vis în care zburați și vă distrați atât de bine, dar apoi vă dați seama, *hei, așteaptă un minut, zbor — nu pot zbura*, și apoi te prăbușești înapoi la pământ și nu te poți ridica din nou? Indiferent ce încerci? Acesta este modul în care funcționează convingerile. Chiar dacă pare imposibil, oricum trebuie să ai credință, iar în secunda în care nu mai crezi, spargi balonul și nu mai atrage magia din viața ta.

Forța este cu tine.

Nu este vorba doar de a crede și de a

fi plin de atmosferă atunci când soarele iese și iepurașii țopăie. Este vorba despre a crede, chiar și atunci când lucrurile sunt la cele mai incerte sau absolut mizerabile, că există un revers strălucitor la îndemâna ta.

După cum a spus pe bună dreptate autorul francez și căutătorul neînfricat de adevăr, André Gide: „Nu se descoperă tărâmuri noi fără a consimți să piardă din vedere țărmul pentru foarte mult timp”. Este vorba despre a crede că trăim într-un Univers iubitor, bun și abundent, în loc de unul care este meschin, răutăcios și care îi plac alții mai mult decât îi place pe tine.

Este vorba despre credința ta fiind mai mare decât frica ta.

CAPITOLUL 3:

PREZENT CA UN PORUMBEL

Dacă ești deprimat, trăiești în trecut.
Dacă ești anxios, trăiești în viitor.
Dacă ești în pace, trăiești în prezent.

— Lao Tzu; Filosoful antic chinez, fondatorul taoismului, ar fi putut fi un tip sau o compilație mitică a mai multor, nimeni nu știe cu adevărat sigur

Am fost la curs de yoga într-o zi și instructorul ne-a spus tuturor să intrăm în

Pigeon Pose, care este această poziție în care întindeți un picior în spatele vostru, îndoiți pe celălalt lateral în fața dvs. și apoi vă aplecați înainte și vă întindeți deasupra întregului lucru. Este în regulă dacă ești porumbel, dar este una dintre ipostazele de care mă tem cel mai mult pentru că șoldurile mele nu se mișcă așa, mă doare și mereu mi-e teamă că o să mă blochez.

Dar, deși corpul meu mi-a cerut altfel, sunt în clasă și merg la asta și sunt hotărât să mă „relax în ea”, chiar dacă chiar îl implor în tăcere pe tip să ne spună să ne schimbăm într-o ipostază diferită, ceea ce el nu face pentru că este prea ocupat să vorbească. El vorbește din plin despre conexiunea noastră cu Universul și respirația noastră și calea către adevărata

iluminare și *nenorocitul de rahat, omule, te vei grăbi. Cred că o să rup ceva ce fac cu adevărat, Doamne, cred că sunt blocat cum voi scăpa din această ipostază, va trebui să vină aici și să mă scot cu adevărat din ea . . .*

Respir în ea. Opresc zgomotul necruțător din creierul meu, tac și mă predau. Îmi simt corpul mișcându-se și merg mai adânc în ipostază decât a mai trecut vreodată. Durerea a dispărut. Panica a dispărut. Sunt una cu Universul. Dar apoi îmi dau seama că într-adevăr cred că sunt blocat și *serios ce naiba ai de gând să vorbești toată noaptea, am fost în această ipostază nebunească timp de cinci minute pe bune și, apropo, genunchiul mi s-a fierbinte și tu chiar nu o să taci, deși tot cred că în sfârșit ești,*

dar apoi continui și apoi, whoosh... . .

Mă reconectam. M-am întors în Zona. Mă topesc adânc în această ipostază și simt o asemenea fericire și o conexiune adevărată cu ceva mult mai mare decât mine.

Acest flip-flopping între a ne speria în cap și „a inspira în Acum” este, în principiu, modul în care cei mai mulți dintre noi trecem prin viață. În loc să-mi fac griji cu privire la posibilitatea de a disloca un șold (viitorul) sau despre cât de rău eram în această ipostază (trecutul), m-aș fi putut luxa de măreția disponibilă în acest moment.

Nu încetează să mă uimească timpul prețios pe care îl petrecem urmărind veverițele în jurul creierului nostru,

jucându-ne dramele, îngrijorându-ne pentru părul nedorit al feței, căutând adorație, justificându-ne acțiunile, plângându-ne de conexiuni lente la internet, disecând viețile idioților, când stăm în mijlocul unui miracol în toată regula, care se întâmplă chiar acum.

Ne aflăm pe o planetă care știe cumva să se rotească pe axa sa și să urmeze o cale definită în timp ce se năpustește prin spațiu! Ne bat inimile! Putem vedea! Avem dragoste, râsete, limbaj, sufragerie, calculatoare, compasiune, mașini, foc, unghii, flori, muzică, medicamente, munți, brioșe! Trăim într-un Univers fără limite, plin de miracole! Faptul că nu ne împiedicăm într-o stare de neconsolat de plâns de groază este îngrozitor. Universul trebuie să fie așa, *ce*

mai trebuie să fac pentru a trezi aceste cățele? Faceți ca apa, cea mai prețioasă resursă a lor, să plouă din cer?

Universul ne iubește atât de mult și dorește ca noi să participăm la miraculos atât de rău, încât uneori ea ne trezește. Ca în filmele când cineva scapă de moarte și este atât de bucuros și recunoscător încât iese în stradă, sărind și râzând și îmbrățișând nebunește pe toți cei care se văd. Dintr-o dată toate „problemele" lor dispar și miracolul de a fi în viață, astăzi, în acest moment preia ecranul. Cunosc pe cineva care a fost supt printr-un baraj și aproape a murit, care acum vorbește despre asta ca fiind una dintre experiențele sale cele mai profunde și care i-au schimbat viața. Nu că aș dori asta nimănui, dar încurajează-te că, dacă

ai nevoie de un fel de catastrofă pentru transformarea ta, aceasta poate fi aranjată cosmic.

Universul ne-a înconjurat și cu profesorii perfecți. Animalele, de exemplu. Animalele sunt tot timpul în prezent, iar puterea lor secretă este să ne atragă împreună cu ele. Câinele prietenului meu este atât de fericit să o vadă de fiecare dată când intră pe ușă, parcă ar fi pe cale să-l elibereze de patruzeci de ani de închisoare. Chiar dacă a fost plecată doar de o oră. Ești aici. Sunt aici. Te iubesc. O să fac pipi peste tot pe podea despre asta.

Copiii mici sunt, de asemenea, ghizi excelente. Copiii sunt atât de învăluiți în bucuria de a desena sau de a se preface sau de a descoperi că rareori ar mânca, s-

ar scălda sau ar dormi dacă nu i-am face noi. Ei creează în mod constant într-o stare de beatitudine concentrată, care curge liber, nu au învățat încă să-și facă griji pentru ceea ce cred alții despre ei sau că poate nu sunt la fel de talentați la pictura cu degetele ca Lucy de alături. Ei sunt în momentul de față. Există distracție în acest moment. Sfârșitul poveștii.

> Am fi înțelepți să luăm mai multe din indiciile noastre de la fiare și bebeluși.

Toate lucrurile pe care suntem atât de îngrijorați să le creăm și pe care ne fixăm să devenim sunt deja chiar aici, chiar

acum. Banii pe care ii doresti deja exista; persoana pe care vrei să o cunoști este deja în viață; experiența pe care doriți să o aveți este disponibilă, acum; ideea acelui cântec genial pe care vrei să-l scrii este aici, acum, așteaptă să descarci informațiile. Cunoașterea și înțelegerea și bucuria, conexiunea și dragostea își dau toate mâinile în fața ta, încercând să-ți atragă atenția. Viața pe care ți-o dorești este chiar aici, chiar acum.

Despre ce naiba vorbesc? Dacă totul este aici, unde este?

Gândește-te la asta ca la electricitate. Înainte de inventarea becului, majoritatea oamenilor nu erau conștienți de existența electricității. Era încă aici, exact așa cum este acum, dar încă nu ne-am trezit. A fost nevoie de invenția becului pentru a

ne aduce în atenție. Trebuia să înțelegem cum să o manifestăm în realitatea noastră.

Nu este că lucrurile și oportunitățile pe care ni le dorim în viață nu există încă.

Este că nu suntem încă conștienți de existența lor (sau de faptul că le putem avea cu adevărat).

Cu cât devii mai exersat în a fi prezent

și conectat la Sursa Energiei, cu atât ești mai disponibil pentru a descărca idei și a profita de oportunități pe care le-ai putea rata dacă ești cu toții învăluiți în discuțiile nesfârșite din capul tău.

Există o poveste grozavă hindusă despre o doamnă care a vrut să-l întâlnească pe zeul Krishna. Așa că a intrat în pădure, a închis ochii și s-a rugat și

a meditat să-l facă pe zeul să apară și iată, Krishna a venit rătăcind pe cărarea pădurii spre ea. Dar când Krishna a bătut-o pe doamnă pe umăr, ea, fără să deschidă ochii, i-a spus să se piardă pentru că era ocupată să mediteze la un scop foarte important.

Când suntem atât de învăluiți în capul

nostru, pierdem ceea ce ne este la dispoziție în acest moment. Oprește-te și observă cum te simți acum. Simțiți-vă respirația mișcându-vă în și ieșind din corp. Simte aerul pe pielea ta. Simte-ți inima bătând. Ochii tăi văzând. Auzul urechilor tale. Observați energia din interiorul și din exteriorul vostru bâzâit. Închideți-vă gândurile și simțiți-vă legătura cu Sursa. Respira. Chiar dacă ai datorii groaznice cu cardurile de credit sau nu ai vorbit cu mama ta de șase ani, chiar acum, în acest moment, poți găsi pace și bucurie în ceea ce este pur și simplu.

În calitate de adulți cu responsabilități precum corpuri de îngrijit și ipoteci de plătit, există o oarecare valoare în a face o călătorie laterală departe de momentul

prezent din când în când; uneori trebuie să ne gândim și să planificăm viitorul, precum și să studiem trecutul pentru a învăța din el sau a râde despre el sau pentru a-l îngropa pe spate și a-l lăsa să plece pentru totdeauna. Și dacă ne-am opri doar pentru vizite ocazionale în viitor și trecut, acesta ar fi un lucru, dar timpul pe care îl petrecem mestecând gânduri de mâncare nedorită despre ce-ar fi și cum se întâmplă - Lawd ne ajută!

Cu cât petreci mai mult timp în acest moment, cu atât viața ta va fi mai bogată. A fi prezent te scoate din cap și te conectează la Sursa Energiei, care îți ridică frecvența, care atrage lucruri de aceeași frecvență către tine. Și toate acele lucruri și experiențe de înaltă frecvență sunt deja aici, așteaptă doar să vă alăturați

petrecerii, tot ce trebuie să faceți este să taci, să arăți și să le introduci.

CAPITOLUL 4:

MAREA SNOOZE

A dori să fii altcineva este o risipă a persoanei care ești.

—Kurt Cobain; știi cine este acesta, nu?

Când am început să intru în autoajutorare, s-a vorbit mult despre ceva numit „Ego” care m-a derutat al

naibii. Întotdeauna am crezut că Ego-ul înseamnă să fiu îngâmfat și lăudăros și tot: „Voi vorbi la nesfârșit despre cât de grozav sunt și apoi o să-ți arăt mușchii”. Între timp, deși aroganța și îngâmfarea (care sunt diferite de iubirea și încrederea în sine, BTW) fac parte din Ego, ele nu sunt, așa cum am aflat mai târziu, întregul dealio.

În comunitatea de auto-ajutorare/spirituală, „Ego” este folosit pentru a se referi la sinele din umbră, sau la sinele fals, sau la sinele care se comportă ca un weenie. Este partea din noi care conduce autobuzul atunci când facem lucruri precum sabotăm fericirea înșelându-ne pe soții sau soțiile, pentru că în adâncul nostru nu ne simțim demni de

a fi iubiți sau care refuză să ne urmărească inimile și să urmeze o carieră de actorie pentru că suntem îngroziți să fim văzuți pentru cine suntem cu adevărat sau care continuă și arată cât de grozavi suntem și ne arată cât de grozav suntem. nesiguri și au nevoie de multă validare externă că suntem suficient de buni.

Cu alte cuvinte, există mai multe moduri de a merge într-o călătorie ego-ului.

De aici încolo, mă voi referi la Ego drept Big Snooze. Sau BS pe scurt. Cred că va fi mai puțin confuz. În plus, cred că este mai potrivit, din moment ce principala cauză a sugării (să rămânem năuciți, să ne întâlnim cu proști, să plângem necontrolat în public pentru că ne urăm viețile) este că încă nu ne-am

trezit cât de puternici suntem sau cât de masiv este Universul nostru.

În regulă, deci merg înainte.

Big Snooze funcționează conform convingerilor tale false limitative. Acesta este gunoiul care a fost îndesat în subconștientul tău când erai copil și care nu sună adevărat pentru tine, precum și deciziile pe care le-ai luat despre tine, care sunt mai puțin decât măgulitoare sau împuternicitoare. Obține validare din surse externe (fac asta pentru a-ți câștiga dragostea, părerea ta despre mine este mai importantă decât părerea mea despre mine), este reactiv (circumstanțele mele îmi controlează viața, sunt o victimă), bazat pe frică și extrem de angajat să te țină în siguranță în realitatea pe care ai creat-o pe baza acestor convingeri false

limitative (altfel cunoscută sub numele de zona ta de confort). Big Snooze trăiește în trecut și în viitor și crede că ești separat de tot ce te înconjoară.

Sinele tău adevărat sau sinele tău superior sau sinele tău super-erou (sinele tău non-BS), pe de altă parte, este partea din tine care operează conform conexiunii tale cu Sursa Energiei. Obține validare din interior (iubesc și am încredere în mine, acest lucru mi se pare corect, am un scop, sunt iubită), este proactiv (sunt controlul asupra vieții mele, cred că voi merge mai departe și mă voi da în fund), se bazează pe dragoste și se angajează să creeze o realitate bazată pe potențialul tău nelimitat - de îndată ce te trezești din Big S. Sinele tău adevărat trăiește în prezent (nu blocat în capul

tău), crede total în miracole și este una cu Universul.

Cu toții trăim viața în grade diferite din ambele perspective și, deși mă îndoiesc serios că există cineva care nu are nicio amânare, majoritatea oamenilor sunt atât de implicați în BS încât se mulțumesc cu realități care sunt foarte puțin sub ceea ce le este disponibil.

Foarte puțini oameni sunt chiar conștienți de ceea ce este disponibil, totuși, pentru că trăim într-o societate bazată pe frică, căreia îi place să aibă toată bucuria față de oamenii care se trezesc din Big Snooze, ies din zonele lor de confort și își urmăresc inimile în marele necunoscut. Deseori, să faci salturi mari de credință este etichetat ca iresponsabil, egoist sau nebun (până când

reușești, desigur, atunci ești genial). Acest lucru se datorează faptului că:

Privind pe altcineva
cum se ocupă cu totul poate fi
incredibil de supărător pentru
persoana care și-a petrecut
o viață întreagă construind un
caz
solid pentru ce ei
înșiși nu pot.

În mod evident, generalizez și există o mulțime de oameni care ne încurajează,

dar unul dintre primele lucruri cu care s-ar putea să ai de-a face atunci când decizi să te trezești din Big Snooze și să faci schimbări pozitive masive în viața ta este dezaprobarea celorlalți oameni care sforăie. Mai ales cei mai apropiați de tine, oricât de șchiopăt ar suna asta.

Ei își pot exprima disconfortul în tot felul de moduri: furie, rănire, nedumerire, critică, pufnit de fiecare dată când vorbești despre noua ta afacere sau despre noii tăi prieteni, remarci constante despre cum nu mai ești așa cum erai înainte, încruntarea sprâncenelor, îngrijorarea, tachinarea, blocarea de la toate rețelele de socializare etc.

Shirley, chiar ai de gând să renunți la slujba ta sigură, corporativă, pentru a

deschide un salon de unghii, când ai doi copii, o ipotecă și hipertensiune arterială? Atât de puține afaceri noi reușesc, mai ales în această economie – nu ești îngrijorat de ce se va întâmpla cu familia ta dacă eșuezi?

Desigur, Shirley este îngrijorată de ce se va întâmpla cu familia ei dacă eșuează! Ea se trezește în fiecare seară cuprinsă de panică, dar trece peste frica ei pentru a crea ceva despre care e cu adevărat emoționată, mai degrabă decât să moară de o moarte lentă și dureroasă, stând cu tine în jurul răcitorului de apă, plângându-se despre cât de uscat a fost tortul la petrecerea de naștere pe care șeful tău a organizat-o săptămâna trecută în sala de conferințe.

Chiar dacă o fac adesea din dragoste

și îngrijorare, ca alții să-și mânjească frica și grijile peste tot este ultimul lucru de care ai nevoie atunci când îți întărești mușchii super-eroului pentru a ieși și a-ți asuma anumite riscuri, așa că recomand să ții gura închisă în preajma oamenilor care te vor doborî. În schimb, căutați-i pe cei care deja bat cu picioarele în fund (sau care ridică piciorul pentru a face acest lucru) sau pe cei despre care știți că vă vor sprijini și aveți încredere în ei. Pentru că vei avea propriul tău spectacol de ciudat intern cu care să te ocupi în timp ce încerci să depășești obiecțiile de la propriul tău BS.

Big Snooze este ca o mamă italiană supraprotectoare, care nu numai că nu vrea să ieși vreodată afară, dar care vrea să trăiești cu ea pentru totdeauna.

Intențiile ei sunt bune, dar complet bazate pe frică. Atâta timp cât rămâi în zona familiară, fără riscuri a realității tale prezente, Big Snooze este mulțumit, dar dacă încerci să te strecori pe lângă ea pentru a participa la petrecerea de rock de afară, mama ta supraprotectoare și controlantă va zgâria, va zgâria, va țipa, va mușca și va arunca corpul în fața noii tale vieți care se apropie rapid, ca să nu mai facă ea tot ce poate. Și nu va fi frumos.

Este ca atunci când te lași de fumat sau te droghezi și intri în sevraj. În cele din urmă, ai făcut un salt și ai făcut ceva care îți va îmbunătăți masiv viața și timp de zile, uneori săptămâni, te simți mai rău decât te simțeai când erai un copil sălbatic. Scăpați toate prostiile astea

urâte, scăpați de corpul vostru de toxine, tremurând, transpirați, vomita, vă întrebați de ce naiba ați crezut că asta e o idee bună.
Este cu adevărat distractiv.

Același lucru este valabil și atunci când scăpăm de convingerile subconștiente limitante care ne-au ținut înapoi și facem un salt uriaș în afara zonei noastre de confort. Este o detoxifiere de proporții atât de uluitoare încât uneori se poate simți că Universul conspiră împotriva noastră – copacii ne cad pe mașini, computerele ni se prăbușesc, ne găsim pe cei mai importanți în pat cu cei mai buni prieteni, ne fură identitatea, facem gripă, acoperișurile noastre se prăbușește, stăm în gumă – când, în realitate, The Big Snooze este o încercare

de a ne auto-uși. în loc să avanseze pe un nou teritoriu necunoscut, dar dorit cu disperare. Fiecare persoană de succes știe asta și a trecut prin asta.

> Când se fac salturi mari înainte, viața se transformă adesea într-un rahat înainte de a se transforma în Shinola.

Îmi dau seama că acest lucru ar putea părea un pic exagerat , dar ține minte, tu creezi realitatea ta. Și ți-ai petrecut o viață creând-o pe cea pe care o ai în

prezent, în mare parte bazată pe convingerile tale limitative. Când decideți să reconectați aceste convingeri, să căutați ceea ce este cu adevărat în inima voastră și să faceți o revizuire masivă asupra dvs. și a lumii voastre, practic ucideți Big Snooze. Și ea va veni la tine, cu sucitorul ridicat deasupra capului ei, pentru a te readuce în vechea ta viață. Suntem creaturi foarte puternice care ne creăm realitățile prin energia concentrată și, dacă mintea noastră subconștientă decide să concentreze acea energie pentru a ne împiedica să ne asumăm riscuri, deoarece este îngrozit și îngrozit, lucrurile pot deveni puțin raznate pe aici.

Big Snooze va face tot posibilul pentru

a te împiedica să te schimbi și să crești, mai ales că încerci să ștergi însăși identitatea pe care tu și toți ceilalți ai ajuns să o cunoști ca „tu”.

Nu subestima niciodată puterea Big Snooze disprețuită.

Uneori, Big Snooze stabilește blocuri emoționale pentru a încerca să ne oprească, alteori ea devine fizică. Am un client care s-a hotărât să renunțe la slujba lui ho-hum, dar bine plătită, pentru a-și începe compania de vis de la zero. Habar n-avea de unde să înceapă, ce vrea să facă sau cum avea de gând să o facă și, indiferent de faptul că avea o familie care conta pe el, fără garanții și chiar mai puține piste, a renunțat la locul de muncă sigur și a mers pe ea pentru că era hotărât

să-și creeze o viață pe care o iubea. Atunci BS a lovit ventilatorul — a luat nu una, ci două cauciucuri, după ce a părăsit o ședință de antrenament cu mine, dădaca lui a intrat în mașina soției sale în timp ce conducea mașina, conducta de apă de sub bucătărie a explodat și, chiar înainte de a fi încheiat prima lui afacere, a fost lovit de un autobuz ciudat (sunt încântat să raportez că este bine). Dar chiar și cu toate acele scuze extrem de convingătoare pentru a spune *Ok, bine, dă-i dracu, câștigi,* nu a renunțat niciodată. Astăzi el se trezește că este propriul său șef, făcând ceea ce îi place, călătorind prin lume, negociind oferte de mai multe milioane de dolari, făcând o diferență uriașă în viața clienților săi, fiind creativ și dând un exemplu excelent

copiilor săi în ceea ce privește viața intenționată.

Un producător de discuri cu care am lucrat a decis să-și construiască propriul studio de înregistrări. Și-a pus toți banii și efortul în cumpărarea tuturor echipamentelor de înregistrare, instrumentelor, amplificatoarelor, izolației fonice etc., doar pentru ca totul să ardă până la pământ aproape imediat după ce a fost finalizat. În loc să închidă umbrele, să se bage în pat și să-și suge degetul în următorii doi ani, ea a strâns banii de care avea nevoie pentru a reconstrui un studio și mai bun și acum se leagănă atât de tare încât poate alege muzicienii cu care lucrează și, practic, își trăiește viața fantastică.

Așa că, dacă în cele din urmă te

hotărăști să renunți la slujba ta care te zdrobește sufletul și să începi patiseria visurilor tale, nu fi supărat dacă un camion trece prin geamul din față în biscuițele tale. În loc să luați acest lucru ca pe un semn că nu ar fi trebuit să vă deschideți magazinul, luați-l ca însemnând că vă scăpați de BS și vă mișcați în direcția corectă.

Creșterea nu este pentru cei mici, dar nu este nici pe departe la fel de dureros ca să trăiești viața pe care o trăiești chiar acum, dacă nu vrei *cu adevărat* . Dacă vrei să preiei controlul asupra vieții tale și să o transformi în ceva la fel de spectaculos de „tu" precum au făcut-o oamenii pe care i-am descris mai sus, nu te opri la nimic. Ai credință. Ai încredere că noua ta viață este deja aici și este mult

mai bună decât cea veche. Stai bine dacă Big Snooze se potrivește. Orice s-ar întâmpla, ține cursul, pentru că nu este nimic mai tare decât să vezi întreaga ta realitate cum se transformă într-una care este expresia perfectă a ta.

CAPITOLUL 5:

PERCEPȚIA DE SINE ESTE A GRĂDINĂ ZOOLOGICĂ

Sunt bine, nu sunt bine.

— Titlul autobiografiei prietenei mele Cynthia, care nu a fost încă scrisă

Am un prieten care este vorbitor profesionist. Este genul de persoană care este atât de articulată, atât de puternică, de strălucitoare și de captivantă în mod natural, încât ar putea sta la tejghea, comandă un burrito și aș avea ochii în lacrimi: „Așa este! Fara fasole prajita! Ai auzit-o pe femeie!” Așa că imaginează-ți surpriza mea când, după una dintre discuțiile ei, s-a aruncat lângă mine și a cerut să știe cât de plictisitor a fost. Am și prieteni superbi care se cred că au un aspect oribil, clienți străluciți, care într-un moment cred că sunt darul lui Dumnezeu pentru omenire, iar în următorul ei trebuie să fie scoși de la marginea autoproclamatei, dacă poate decide cine este o ineptitudine financiară. ea este pe cale să-și facă

familia să înceapă să trăiască sub un pod.

Percepția de sine este o grădină zoologică.

Ne petrecem viețile plutind între străluciri ale noastre, glorie infinită și teama că nu numai că suntem total incapabili/nedemni/leneși/oribili, dar că este doar o chestiune de timp până când cineva să ne fluieră. Ne chinuim necontenit și cu ce scop? Dacă putem întrezări gloria (și știu că poți), de ce ne pierdem timpul prețios dând energie celorlalte opțiuni? Nu ar fi viața mult mai distractivă, productivă și sexy dacă ne-am îmbrățișa pe deplin sinele nostru extraordinar de încântător?

Este la fel de ușor să crezi

că suntem minunați pe cât este să crezi că suntem niște lucruri uriașe.

Preia aceeași cantitate de energie. Aceeași cantitate de focalizare. Deci de ce alegem toată drama?

Ai observat vreodată cum, atunci când cineva pe care îl admiri iese și face ceva fenomenal, ești fericit pentru ea sau pentru el, dar nu ești surprins – *desigur că a făcut ceva fenomenal, este o persoană fenomenală!* Dar a te face să vezi cât de uimitor ești este ca și cum ai împinge o marshmallow uriașă pe un deal. *Da, iată, suntem sus, suntem minunați! Ooop! Ne lasam — suntem la*

stânga! Împingeți-l în sus. Iată-ne. Suntem cu toții buni! Așteaptă, acum ne coborâm pe dreapta. . . Alergăm în jur, făcând un pas înainte și paisprezece pași înapoi când nu este atât de necesar.

În schimb, încearcă să te vezi prin ochii cuiva care *te admiră*. Ei înțeleg. Ei cred în tine salturi și limite. Ele nu sunt conectate cu nesiguranța și convingerile negative despre tine. Tot ce văd ei este adevărata ta glorie și potențialul. Deveniți unul dintre propriii voștri fani, uită-te la tine din exterior, unde toate îndoielile tale nu se pot târâ peste tine și vezi ce strălucește.

Puteți alege cum vă percepeți realitatea. Deci, de ce, atunci când vine vorba de a te percepe, ai alege să vezi altceva decât o creatură super uriașă

vedetă rock?

Ești un nenorocit. Ai fost unul când ai venit țipând pe această planetă și ești unul acum. Altfel, Universul nu s-ar fi deranjat cu tine. Nu poți să te încurci atât de mult încât să-ți dispară răutatea. *Este cine ești.* Este cine vei fi mereu. Nu e de negociat.

Esti iubit. Masiv. Feroce. Necondiţionat. Universul este îngrozit de cât de minunat ești. Te-a învăluit într-o îmbrățișare caldă de adorație de gorilă. Vrea să-ți ofere tot ceea ce îți dorești. Vrea să fii fericit. Vrea să vezi ce vede în tine.

esti perfect. A crede ceva mai puțin este la fel de inutil ca un râu să se gândească că are prea multe curbe sau că se mișcă prea încet sau că repezirile lui sunt prea rapide. Cine spune? Ești într-o

călătorie fără început, mijloc sau sfârșit definit. Nu există întorsături greșite. Există doar existență. Și treaba ta este să fii așa cum poți fi. Acesta este motivul pentru care ești aici. Să te ferești de ceea ce ești cu adevărat, ar lăsa lumea mai puțin cu tine. Tu ești singurul care există și vei fi vreodată. Repet, *ești singurul care există și vei fi vreodată.* Nu nega lumii singura și singura șansă de a te bucura de strălucirea ta.

Cu toții suntem perfecți în felul nostru, magnific și nenorocit. Râzi de tine. Iubește-te pe tine și pe ceilalți. Bucură-te de ridicolul cosmic.

PARTE 2:

CUM LA EMBRAC

RĂUTA TĂU INTERIOARĂ

CAPITOLUL 6:

IUBESTE PE CEL ESTI

Dacă ne iubim cu adevărat pe noi înșine,
totul funcționează în viața noastră.

— Louise Hay; autor, editor, Nașa Autoajutorării, care o făcea cu mult timp în urmă, când încă nu era grozav

Am stat într-o zi acasă la fratele meu Bobby, întins pe canapea, privindu-l pe

fiul său de doi ani care se clătina. La un moment dat, cineva a doborât ceva de pe măsuța de cafea, iar nepotul meu s-a aplecat să-l ridice. Bobby s-a întors către mine și a spus: "Ai văzut asta? Tipul știe exact cum se face. Se îndoaie genunchii, își ține spatele drept, șoldurile pătrate, stomacul strâns - fără cusur!"

Încântat să aibă o expoziție A atât de dispusă și pricepută, Bobby a continuat să-și petreacă următoarele două minute aruncând mai multe lucruri pe podea - o lingură, o telecomandă a televizorului, o cutie goală de bere - iar nepotul meu, în formă perfectă, a continuat să ia totul, în timp ce fratele meu a continuat un comentariu continuu asupra posturii sale, folosirea mușchilor, nepotul meu și seriozitatea a fost mare lucru. demnitate

chiar dacă scutecul îi era lăsat.

"Este incredibil. Copilul ar putea răsturna o mașină fără a-și încorda spatele. Abia îmi pot ridica pantalonii fără să fiu dus de urgență la spital."

Când ne naștem, avem o înțelegere instinctuală a unora dintre cele mai importante elemente de bază ale vieții, care include și depășește, aplecarea genunchilor, în loc de spatele inferior, pentru a ridica o cutie de bere de pe podea. Ne-am născut știind cum să avem încredere în instinctele noastre, cum să respirăm adânc, să mâncăm doar atunci când ne este foame, cum să nu ne pese de ceea ce crede cineva despre vocile noastre cântătoare, mișcările de dans sau coafuri, știm să jucăm, să creăm și să iubim fără să ne reținem. Apoi, pe măsură

ce creștem și învățăm de la oamenii din jurul nostru, înlocuim multe dintre aceste înțelegeri primare cu credințe false negative, frică, rușine și îndoială de sine. Apoi ajungem în dureri emoționale și fizice. Apoi fie ne amorțim durerea cu droguri, sex, băutură, TV, Cheetos etc. Ori ne mulțumim cu mediocritate. SAU ne ridicăm la înălțime, ne amintim cât de puternici suntem și ne propunem să reînvățăm din nou tot ce știam la început.

Este ca și cum ne-am născut cu o pungă mare de bani, mai mult decât suficienți pentru a finanța orice vis al nostru și, în loc să ne urmăm instinctele și inimile, investim în ceea ce alții cred că ar trebui să investim. Unii oameni investesc să creadă că sunt prea bătrâni pentru a ieși la club când nu iubesc nimic

mai mult decât boogie-ul, alții investesc în a fi duri și prea cool, când își doresc să fie dragoste și atunci când își doresc să-și iubească. sexualitate în loc să fie sinele lor glorios de gay. Pe măsură ce continuăm să cumpărăm aceste lucruri care nici măcar nu sunt adevărate pentru noi, averile noastre interioare se diminuează și abia până când ne reconectam cu cine suntem *cu adevărat* și începem să investim în ceea ce este adevărat pentru noi, începem să trăim vieți bogate, pline și autentice.

Și, deși există nenumărate moduri prin care ne înșelăm, există o modalitate în special care este, fără îndoială, cea mai răspândită și cea mai devastatoare dintre toate: **investim tot ce avem în a crede că nu suntem suficient de buni.**

Ajungem aici ca niște mănunchiuri perfecte de bucurie și apoi ne punem pe sarcina de a învăța să ne iubim pe noi înșine! Cât de incredibil de ridicol este asta?! Dragostea de sine , cel mai simplu, dar cel mai puternic lucru *vreodată,* zboară chiar pe fereastră când începem să primim informații din exterior.

Nu vorbesc despre vanitate sau narcisism, pentru că acele lucruri vin și din frică și din lipsă de iubire de sine. Vorbesc despre o conexiune profundă cu sinele nostru cel mai înalt și despre o capacitate de nezdruncinat de a ne ierta cel mai de jos. Vorbesc despre a ne iubi suficient de mult pentru a renunța la vinovăție, resentimente și critici și să îmbrățișăm compasiunea, bucuria și recunoștința.

Când suntem fericiți și toți îndrăgostiți de noi înșine, nu ne putem deranja cu prostiile (ale noastre sau ale altora).

Imaginați-vă cum ar fi lumea noastră dacă toată lumea s-ar iubi atât de mult încât să nu fie amenințată de părerile altora sau de culorile pielii sau de preferințele sexuale sau de talentele sau de educație sau de posesiuni sau de lipsa de posesiuni sau de credințe sau obiceiuri religioase sau de tendința lor generală de a fi oricine naiba ar fi. Imaginați-vă cât

de diferită ar fi realitatea voastră (și realitatea tuturor celor din jurul vostru) dacă v-ați trezi în fiecare dimineață sigur de propria voastră iubire și de rolul vostru de importanță critică pe această planetă. Și dacă ai făcut caca de rușine, vinovăție, îndoială de sine și ură de sine *și ți-ai permis să fii, fă și ai tot ce și-a dorit inima ta mică.*

Ăsta e genul de lume în care vreau să trăiesc.

În interesul perpetuării unei iubiri de sine atât de radicale, care modifică realitatea, iată câteva dintre cele mai bune modalități de a te câștiga din nou:

1. APRECIE CUM

SPECIALA ESTI

Nu va exista niciodată cineva exact ca tine. Ți s-au oferit daruri și talente speciale pe care să le împărtășiți lumii și, deși toată lumea are daruri și talente speciale, nimeni nu le va folosi pe ale lor în același mod în care le faceți voi. Ai un mod de a fi în lume și o perspectivă care este unică pentru tine. Tu ești singurul care gândește gândurile tale așa cum le gândești tu. Ți-ai creat propria ta realitate unică și îți trăiești viața în conformitate cu propria ta cale unică. Tu ești singurul care vei fi vreodată. Ești cam mare lucru.

2. ÎNECAȚI-VĂ

AFIRMĂRI

Crede-mă, nu ți-aș face asta decât dacă ar trebui, dar afirmațiile funcționează. Nu trebuie să le spui în oglindă, nu trebuie să te îmbrățișezi sau să cumperi un jurnal special de curcubeu, cu o lacăt pe el pentru a le scrie, dar dacă vrei să întorci nava, trebuie să-ți recablezi creierul și să-l antrenezi să gândească diferit. Și asta este ceea ce afirmațiile pot face pentru tine.

Dă-ți seama ce afirmații trebuie să auzi cel mai mult și repetă-le toată ziua în cap, în mașină, în timp ce mergi pe stradă prefăcându-te că ești la telefon, sub respirație la coadă la DMV. Scrie-le pe post-it și lipește-le prin casă, pe oglinzi,

în frigider, în mașină. Notează-ți afirmațiile preferate de zece ori în fiecare dimineață și de zece ori în fiecare seară înainte de a te culca și spune-le cu voce tare.

Iată câteva afirmații specifice iubirii de sine. Alege unul sau două care să ți se potrivească și lovește-te cu ele:

- Merit și primesc cantități masive de dragoste în fiecare moment al fiecărei zile.
- Sunt una cu Universul. Universul este minunat și eu la fel.
- Inima mea este deschisă. Dragostea se revarsă înăuntru și iese.
- Primesc tot binele pe care mi-l oferă viața.

- Sunt genială, strălucitoare și frumoasă.
- Îmi place cât de înalt sunt și îmi place mărimea fundului meu.

Sau orice. Dacă niciuna dintre acestea nu funcționează, veniți cu unele care să nu vă facă căderi, dar care să vă pună pe cap. *Cu cât simți mai multă emoție în jurul a ceea ce spui, cu atât va avea mai multă putere de a aduce schimbări pozitive*. Și da, la început poate simți că te minți pe tine însuți, dar adevărul este că trăiești minciuna, așa că afirmațiile te duc înapoi la adevăr.

Acest lucru nu poate fi doar să zdrăngănească prostii – trebuie să o

simți și să-l dorești și să te antrenezi de el pentru ca să funcționeze.

3. FACEȚI LUCRURI CE ȚI IUBESC

Când te refuzi în mod constant oamenii, mâncarea, lucrurile și experiențele care te fac să te simți cel mai viu, asta trimite acasă un mesaj destul de prost.

Privește-ți viața și vezi unde te dezamăgiți. Dacă te auzi spunând lucruri precum „Îmi place să ies să văd muzică live! Nu-mi amintesc când am făcut-o ultima dată”, *fă-ți timp.*

Suntem cu toții ocupați, dar oamenii care fac să se bucure de viața lor o prioritate sunt cei care se bucură de viața

lor. În momentul de față, există mii de oameni din întreaga lume la retrageri de yoga cu vedere la ocean, își dansează fundul la festivaluri de muzică în aer liber sau se găsesc în croaziera Disney visurilor lor. Ascultă cu adevărat cum vorbești și acordă atenție ceea ce faci și fă un efort conștient pentru a-ți crește bucuria în orice capacitate poți. Poate fi orice, de la petrecerea unei după-amiezi în timpul săptămânii cu un prieten grozav până la renunțarea la slujba ta odioasă până la cumpărarea unei perechi de pantofi noi complet nepractici, dar complet grozavi, până la plecarea într-o vacanță de surf în Costa Rica. Este vorba despre a fi proactiv în a crea o viață pe care o iubești în loc să o trăiești cu blândețe pe cea în care crezi că ești

blocat. Oferă-ți darul unei vieți pline de bucurie cât timp ești încă printre cei vii.

De asemenea, dacă sunteți genul de persoană care pune nevoile tuturor celorlalți pe primul loc, începeți să le puneți pe ale dvs. Cei care s-au obișnuit ca tu să fii asistentul lor personal te vor iubi în continuare, chiar dacă vor fi oarecum morocănos că nu îi mai aștepți cu mâinile și picioarele. Cumpărați o nouă pereche de blugi, deschideți un cont de economii, angajați pe cineva care să vă facă vasele, faceți-vă copiii să curețe cutia pentru pisici - nu ești o persoană egoistă pentru a avea grijă de tine, ci una mai fericită. Ai grijă de tine ca și cum ai fi cea mai minunată persoană pe care ai întâlnit-o vreodată.

4. GĂSIȚI UN ÎNLOCUITOR

Ne-am obișnuit atât de mult cu reacțiile noastre negative la adresa noastră, încât nu ne gândim niciodată să le punem la îndoială – pur și simplu le luăm drept adevăr, întregul adevăr și nimic altceva decât adevărul. Dar odată ce devenim conștienți de modelele noastre de gândire și comportamente, le putem schimba în mod conștient. Așa că începeți să fiți atenți:

Ce iti trece prin minte cand te uiti in oglinda?

Ce se întâmplă în interiorul tău când vezi pe cineva reușind în totalitate ceva ce ți-ar plăcea să faci, dar nu te-ai lăsat niciodată să încerci?

Ce crezi și ce simți când te apropii de un grup de oameni cu adevărat arătos și de succes?

Sau când încerci din răsputeri să faci ceva și nu reușești?

Sau când ești părăsit de cineva

cine este total minunat? Și fierbinte?

Sau când te plimbi toată ziua cu musca deschisă?

Sau când îți lași cafeaua pe plafonul mașinii și pleci?

Sau când dezamăgi un prieten?

Sau când îți înființezi degetul de la picior pe masa din bucătărie pentru a zecea oară?

Sau când uiți ziua tatălui tău?

Sau când te repezi pe cineva care

nu ai meritat-o la fel de aspru pe cât le-ai dat-o?

Observă verbiajul care îți trece prin minte atunci când ești cel mai odios cu tine și vine cu un răspuns nou și îmbunătățit.

De exemplu, dacă de fiecare dată când te uiți în oglindă, primul tău gând este *pai*, fă un efort conștient să-l schimbi în *salut, superb!*

Dacă ai o relație complicată cu tatăl tău și te bate de fiecare dată când îi spui ceva îngrozitor, înlocuiește *Sunt un monstru* cu *Sunt doar un mic iepuraș care rezolvă problemele mele.* Și apoi, bineînțeles, cere-i iertare.

Dacă răspunsul tău standard la a încurca ceva este *uh, stângăcia ei regală lovește din nou,* înlocuiește-l cu *ce pot învăța din asta?*

Cel mai important lucru este să te eliberezi de dramă și de convingerea că versiunea ta actuală a ta este adevărul. Nu-mi pasă dacă sunteți cu toții, „este ușor de spus pentru tine; nu ai un nas care să pară ca cineva a parcat un iaht pe față.” Pentru că într-o zi ai putea să vezi un model de modă fantezist și celebru, cu un nas mult mai mare decât al tău, care a

decis că oricum era superbă și, dintr-o dată, te vei simți frumoasă și încrezătoare și mândru de nasul tău când, chiar cu o zi înainte, te gândeai să-l tai.

Cam asa suntem ridicoli.

Nu-ți petrece viața agățându-te de deciziile jignitoare pe care le-ai luat despre tine. În schimb, faceți alegerea conștientă de a le înlocui cu altele noi și îmbunătățite.

5. RENUNȚĂ-TE DE SINE PEIORATIV UMOR

Umorul neîncetat care se autodepreciază este pentru învinși. Înțeleg – poate fi

amuzant de amuzant și sunt total vinovat din când în când și nu există nimeni la care mi-ar plăcea mai mult să mă întorc cu mașina mea decât tipul care nu poate râde de el însuși, dar vorbesc despre I Suckfest, care se auto-flagelează fără oprire. A te rupe devine vechi. Rapid. Mai ales dacă e prostul tău. Așa că, dacă ești unul dintre acei oameni care se întorc să-și bată joc de tine, în fiecare oră, nu numai că, practic, implori oamenii să creadă că ești un ratat, dar te implori să crezi că ești un ratat. Este ca și cum te-ai lovi din nou și din nou cu o rangă. De ce naiba i-ai face asta cu sinele tău minunat?

Ceea ce îți spui zilnic este mai puternic decât știi. Glumele aparent inofensive, cu timpul, se transformă în credințe serios distructive. Gândurile

noastre devin cuvintele noastre, cuvintele noastre devin convingerile noastre, convingerile noastre devin acțiunile noastre, acțiunile noastre devin obiceiuri și obiceiurile noastre devin realitățile noastre. Așa că, dacă gluma ta preferată este că nu ai putea obține o întâlnire dacă ai cerut una sub amenințarea armei și îți petreci fiecare sâmbătă seara singur, poate că ar trebui să găsești o nouă linie.

Și cel mai important, să-ți faci de râs constant este o modalitate atât de ieftină de a fi amuzant. Oricine o poate face. Așa că împingeți-vă să veniți cu un nou scenariu. Încrederea dumneavoastră și noi, snobii umorului, vă vor mulțumi.

6. LĂSAȚI IUBIREA INTRĂ

Primiți complimente cu grație în loc să contracarați cu o declinare a răspunderii, cum ar fi „Oh, acest lucru bătrân?” Încearcă în schimb: „Mulțumesc”. Perioadă.

Ai grijă și de corpul tău. Noi, dacă sunteți ca mine, alergăm în jurul nostru făcând toată treaba noastră ocupată, cu trupurile noastre sărace batând în spatele nostru ca niște șosete vechi. Când suntem presați de timp, este adesea primul lucru care trebuie trecut cu vederea. „Am cinci întâlniri astăzi, voi face yoga mâine și voi avea o bară de putere la prânz.” Între timp, în timpul micii noastre șederi aici pe pământ, avem nevoie de corpurile noastre mai mult decât au nevoie de noi. Spune lucruri frumoase despre corpul tău, îmbracă-l și scoate-l. Oferă-i sex

fierbinte, băi de lux și masaje. Mișcă-l, întinde-l, hrănește-l, hidratează-l, acordă-i atenție — Cu cât corpul nostru se simte mai bine, cu atât suntem mai fericiți și mai productivi.

7. NU COMPARATI TU ÎNȘINE CEI ALȚI

Ai făcut vreodată ceva de care ești atât de mândru și de care te simți în fruntea lumii până când vezi că altcineva a făcut ceva asemănător care, în mintea ta, este mai bine și dintr-o dată te simți trist?

Comparația este cel mai

rapid mod de a elimina toată distracția din viață.

Nu este treaba ta ceea ce fac alții. Tot ce contează este că te distrezi și mulțumit de ceea ce creezi. Tocmai unicitatea ta este cea care te face minunat – a decide că unicitatea altcuiva este mai bună decât a ta nu înseamnă a fi tocmai cel mai bun prieten al tău în privința lucrurilor.

Îți poți imagina cum ar fi lumea noastră dacă cei mai mari eroi ai noștri ar ceda primejdiilor comparației? Dacă Marilyn Monroe s-ar compara cu Kate Moss și ar decide că trebuie să-și piardă curbele? Sau dacă băieții din Led Zeppelin s-ar compara cu Mozart?

Omule. Tipul ăla e imens. Mult mai uriaș decât vom fi vreodată și el are chiar și un baterist. Cred că ar trebui să scăpăm de ale noastre și poate să adăugăm niște harpe în timp ce suntem la asta.

Ești mai mult decât suficient. Evita comparaţie ca ciuma.

8. IERTĂ-TE (ASCULTATI! ACESTA ESTE EXTREM DE IMPORTANT.)

Te-ai încurcat în trecut. Vei strica din nou. Fiecare om se naște cu capacitatea de a face greșeli spectaculoase. Nu sunteți singuri, înșurubarea nu este

abilitatea voastră specială. Treci peste asta. A târâi în jurul vinovăției și a autocriticii este dincolo de nesănătoasă și este complet inutilă, ca să nu mai vorbim de plictisitor. Nu ești o persoană mai bună pentru a te simți vinovat sau rău față de tine, doar una mai tristă.

Fii clar cu privire la acest unic adevăr: vinovăția, rușinea și autocritica sunt unele dintre cele mai distructive forțe din viața ta, motiv pentru care a te ierta este una dintre cele mai puternice. Iată o modalitate excelentă de a o face:

Gândiți-vă la un lucru anume pe care l-ați făcut și pentru care vă simțiți prost. Apelează-l în minte și simte-l în corpul tău. Repetați următoarele în timp ce vă gândiți la asta și simțiți cu adevărat ceea ce vă spuneți:

A ține sentimentele mele rele despre asta nu face altceva decât să îmi rănești mie, și pe toți ceilalți și să mă împiedice să mă bucur pe deplin de viața mea. Sunt o persoană minunată. Aleg să mă bucur de viața mea. Aleg să renunț la asta.

Repetați acest lucru până când simțiți un sentiment de libertate și ușurință în jurul problemei dvs. Poate dura o zi sau o săptămână sau câteva luni sau se poate întâmpla imediat. Dar oricât de mult va dura, fă-o, pentru că dacă vrei să fii liber, trebuie să pui timp. (Vedea Capitolul 15 pentru mai multe sfaturi despre iertare și renunțare.) Și dacă trebuie să-ți ceri scuze cuiva, ridică telefonul.

9. IUBIȚI-VĂ

Pentru că este Sfântul Graal al fericirii.

CAPITOLUL 7

Ştiu că eşti dar CE SUNT?

Nu sunt jignită de toate glumele proaste cu blondele pentru că știu că nu sunt proastă.
De asemenea, știu că nu sunt blondă.

— Dolly Parton; cântăreață, compozitoare, actriță, altruistă, femeie de afaceri, lumină strălucitoare

O prietenă de-a mea — un scriitor genial — m-a sunat odată în panică, când a

înghețat brusc de frică din cauza subiectului cărții la care lucra și nu a mai putut să o scrie.

Cartea ei a fost, printre multe alte lucruri splendide, foarte personală, întunecată și întortocheată, iar prietenul meu era îngrijorat că era prea mult. Că trecea linia.

Că se expunea ca un ciudat uriaș pervers.

Acest lucru aduce în discuție ceva care este ATÂT de important pentru a avea o înțelegere fermă, dacă veți ajunge aproape să vă atingeți potențialul maxim în această viață ca scriitor, artist, om de afaceri, părinte, măcelar, brutar, -producător de sfeșnice sau ca ființă umană pe deplin realizată și evoluată în general:

NU-ȚI PIERDERI TIMPUL PREȚIOS DĂNÂND UNA SINGURĂ NECESARE DESPRE CE CREDE ALȚI ALȚI VINE despre tine.

Imaginează-ți cât de eliberator ar fi!

Opiniile altora motivează fiecare mișcare pe care o facem în adolescență și în douăzeci de ani. Și, pe măsură ce îmbătrânim, dacă ne mișcăm în direcția corectă, obsesia noastră pentru felul în care suntem percepuți de ceilalți începe să se scurgă, dar foarte puțini dintre noi sunt capabili să scape complet de strânsoarea ei inutilă.

Între timp, adevărul este că singurele întrebări pe care trebuie să le iei în considerare când iei decizii cu privire la

viața ta sunt:

1. Este ceva ce vreau să fiu, să fac sau să am?

2. Mă va duce asta în direcția în care vreau să merg (nu *ar trebui* să merg o) ?

3. Oare asta se va da peste cap * altcineva în proces?

Aruncăm o pătură umedă de ho-hummer peste viețile noastre atunci când trăim cu frica de ceea ce ar putea crede alții, în loc să

sărbătorim cine suntem.

Da, face parte din instinctul nostru de supraviețuire să-ți pese – fii dat afară din trib și vei muri înghețat sau vei muri de foame sau vei fi mâncat de lupi. Dar pentru că avem un creier mare și abilitatea de a manifesta orice ne propunem, există o altă versiune care este la fel de plauzibilă: pornește din trib și începe sau găsește un alt trib care este mai mult în stilul tău. Nu numai că ai putea ajunge să faci ceea ce iubești înconjurat de oameni pe care îi adori și cu care te relaționezi de fapt, dar s-ar putea să realizezi într-o zi că nu-ți mai poți aminti numele persoanelor fără aprobarea

cărora ai crezut atât de disperat că vei muri.

Nimeni care a realizat vreodată ceva mare sau nou sau care merită să ridice un pumn de sărbătoare în aer nu a făcut-o din zona de confort. Au riscat ridicolul și eșecul și uneori chiar moartea. Gândiți-vă la frații Wright. Vă puteți imagina cum a mers toată chestia asta?

Margaret: Ai auzit de biata Susan?
Ruth: Susan Wright?
Helen: O astfel de rușine. Sărmanul.
Ruth: Ce sa întâmplat?
Margaret: Ei bine, fiii ei. . .
Helen: De parcă nu a suferit suficient. Am născut doi băieți mari cât bivolii, iar acum asta. . .

Margaret: Se pare că cei doi fii ai ei. . .
Helen: Vei mânca restul budincii tale de tapioca? Te superi dacă mă ajut singur?
Ruth: Spune-mi deja, Margaret!
Margaret: Ei bine, asta va suna la fel de nebunesc, dar ei... . .
Helen: Și acum fiii ei cred că pot zbura. Ce rușine.
Margaret: . . . Fiii ei cred – ei cred că pot zbura.
Ruth: Crezi că pot zbura?
Margaret: Da, ei cred că pot zbura. Ei nu vorbesc despre nimic altceva.
Helen: Tocmai a pictat și casa. Probabil că vor trebui să se mute din oraș acum. . . .

Odată ce te îndepărtezi de turmă și

lași adevăratul tău sine să strălucească, probabil te vei găsi în fața plutonului de execuție de opinie (mai ales dacă ceea ce vrei să faci este extraordinar și în afara zonelor de confort ale tuturor), motiv pentru care atât de mulți oameni fug țipând din viețile pe care le-ar plăcea atât de mult să trăiască. Doar să te lași să fii văzut este un risc. Adică, uită-te la felul în care tratăm celebritățile – fiecare mișcare a acestora este dezbinată și transmisă, discutată, judecată și fotografiată fără machiaj. Este o minune că doar jumătate dintre ei petrec timp în dezintoxicare.

Ești responsabil pentru

ceea ce spui și faci.
Nu ești responsabil
pentru faptul că
oamenii se sperie sau nu
.

Doi oameni pot ieși din același film, o persoană agățată de pereți, injectată de sânge și devastată, lăsând o urmă de țesături, mai emoționați de acest film decât orice alt film din istoria cinematografiei, în timp ce cealaltă persoană merge la ghișeul de bilete și îi cere banii înapoi pentru că a crezut că a fost cel mai rău gunoi care a fost proiectat vreodată pe un ecran.

Un film, două experiențe foarte diferite. De ce?

Pentru că nu este vorba despre film, ci despre cinefili.

> Ceea ce cred alții despre tine nu are nimic de-a face cu tine și tot cu ei.

Trucul este nu numai să refuzi criticii orice putere asupra ta, ci, și mai provocator, să nu te lași prins de laude. Nu e nimic în neregulă în a accepta înroșit un compliment, dar dacă te

trezești că cauți mereu aprobarea din exterior că ești suficient de bun sau destul de cool sau suficient de talentat sau suficient de demn, ești nenorocit. Pentru că dacă îți bazezi stima de sine pe ceea ce cred toți ceilalți despre tine, îți predai toată puterea altor oameni și devii dependent de o sursă din afara ta pentru validare. Apoi ajungi să alergi după ceva asupra căruia nu ai control și dacă acel ceva își pune brusc atenția în altă parte sau se răzgândește și decizi că nu mai ești foarte interesant, ajungi cu o criză de identitate în toată regula.

Tot ce contează este ceea ce este adevărat pentru tine, iar dacă poți rămâne conectat la

asta fără a te rătăci, vei fi un super-erou puternic.

Orice altceva este doar percepția celorlalți asupra realității și asta nu este treaba ta.

Așadar, cum să nu-ți pese cu adevărat ce cred alții și să fii cel mai mult al tău

Sinele puternic?

1. ÎNTREBAȚI-VĂ DE CE

De ce ești pe cale să spui sau să faci ceva? Este de placut? Să dai jos pe cineva pentru că te simți nesigur? Să aduci pe

cineva înapoi pentru că a făcut o glumă groasă despre mama ta? Sau vine dintr-un loc de putere și adevăr? O faci pentru că va fi distractiv? Pentru că te simți chemat să o faci? Pentru că va schimba viața altcuiva într-un mod pozitiv, fără martiri? Fii atent la motivațiile tale (fii sincer). Exersează venind dintr-un loc de integritate și vei fi învingător.

2. FACEȚI ÎNTOTDEAUNA CE ȚI ESTE MAI MUN

Nu există o modalitate mai rapidă de a cădea pradă aportului extern decât atunci când te simți nesigur. Și nu există o modalitate mai bună de a te simți nesigur

decât să știi că ai luat ceva pe jumătate sau că nu crezi cu adevărat în ceea ce faci. Indiferent de ceea ce este – să-ți crești prețurile sau să-ți crești copiii – dacă faci tot ce poți și veni dintr-un loc de integritate, atunci poți fi mândru de tine și să nu-ți pese de ce cred altcineva.

3. AI INCREDERE IN INTUITIA TA

Păsările își folosesc intuiția pentru a-și naviga spre zonele de reproducere din jumătatea lumii. Căprioarele și iepurii și alte animale de tip pradă își folosesc intuiția pentru a evita să se întâlnească cu prădători. Omul obișnuit, pe de altă parte,

va lua sfatul vecinului lor beat de dinainte de amiază de peste drum, în loc să facă ceea ce în adâncul sufletului știm că este mai bine. De câte ori te-ai gândit în retrospectivă, *am știut că ar fi trebuit să-mi ascult instinctul!?*

Ai un instrument de ghidare interioară incredibil, pe care îl poți folosi oricând ai nevoie. Spune-le tuturor să tacă și să plece, să tacă, să-ți lași loc să simți și să gândești. Ai toate răspunsurile în interiorul tău. Exersează-ți ascuțirea intuiției, fă-ți timp pentru a-ți consolida conexiunea cu Sursa Energiei și ai încredere că știi ce este mai bine pentru tine. Cu cât sunteți mai centrat și mai atent, cu atât veți fi mai puternic (căutați mai multe sfaturi despre cum să faceți

acest lucru mai târziu în această carte).

4. GĂSIȚI UN TEMPORAR MODEL DE ROL

Găsiți un mentor sau un erou sau un model de urmat. Înțelege de ce această persoană este impresionantă și inspiratoare pentru tine și, atunci când te confrunți cu o provocare care te lasă să ghicești cum să reacționezi, întreabă-te: *Ce ar face eroul meu?*

Fără să-ți pese de ceea ce cred alții că este un mușchi care poate dura ceva timp să se dezvolte, așa că folosește acest truc cât timp devii încă puternic și, înainte să-ți dai seama, vei putea să-ți renunți eroul

și să începi să te întrebi: *Ce aș face?*

5. IUBIȚI-VĂ

Indiferent ce crede altcineva.

NOTĂ IMPORTANTANTĂ DESPRE OPINIILE EXTERIOARE: Deși nu sunteți autorizat să vă bazați valoarea de sine pe ceea ce cred alți oameni, aceasta nu înseamnă că ar trebui să pierdeți oportunitatea de a beneficia cu totul de contribuțiile externe. Mai ales contribuții de la cei care te cunosc bine.

Există așa ceva ca critică constructivă și complimente constructive. Dar dacă sunt sau nu constructive depinde de tine.

De exemplu, dacă oamenii îți spun de

ani de zile că ești un cap fierbinte, că simt că nu pot fi deschiși cu tine, pentru că în clipa în care nu ești de acord cu ei le explozi în față, întreabă-te că *este adevărat (fii sincer)? Pot folosi aceste informații pentru a îmbunătăți viața mea și a altora?* Dacă răspunsul este da, angajați-vă să faceți modificările necesare; dacă răspunsul este nu, dă-i drumul.

Același lucru este valabil și pentru complimente. Dacă oamenii îți spun în mod constant că ești un bun ascultător, întreabă-te: *Este acest compliment adevărat pentru mine? Pot folosi aceste informații pentru a îmbunătăți viața mea și a altora?* Din nou, dacă răspunsul este da, dă-ți seama cum îl poți valorifica; dacă răspunsul este nu, dă-i drumul.

Uneori este mai ușor pentru alții să vadă ceea ce noi nu putem vedea noi înșine, așa că dacă ne pot ajuta să ne conectăm cu adevărurile noastre și să trăim vieți mai fericite, mai autentice, atunci merită să ne acordăm timp pentru a asculta.

Totuși, în cele din urmă, se reduce la ceea ce este adevărat pentru tine, așa că, cu cât ești mai conectat la adevărul tău interior, cu atât va fi mai ușor să folosești opiniile din exterior în avantajul tău, mai degrabă decât să le lași să-ți conducă viața.

* Definiția de *a dezamăgi pe cineva* este

să-i ia banii și să facă o treabă proastă sau să-i distrugă sursa de apă sau să înrobești populațiile, lucruri de genul – mama ta fiind dezamăgită sau tatăl tău dezaprobator sau prietenii tăi revoltați nu sunt calificate ca înșurubarea pe cineva.

CAPITOLUL 8:

CE FACETI AICI?

Marea întrebare este dacă vei putea spune un da din toată inima aventurii tale.

— Joseph Campbell; Mitolog american, autor ale cărui cărți/idei au influențat realizarea *Războiului Stelelor*

A deveni clar care este scopul tău unic poate fi diferența dintre a trăi o viață fericită, împlinită, de abundență, alegere și expansiune sau a trăi în țarcul restrictiv

de vițel al propriei tale indecizii și vechilor scuze obosite.

Un cadou, desigur, este menit să fie oferit, motiv pentru care este atât de brutal atunci când nu ne dăm seama care este al nostru, sau când știm ce este, dar suntem prea șchiopați ca să acționăm în urma lui: aici avem cadoul perfect de împărtășit cu lumea, abia explodat pentru a fi deschis și îl ținem acolo, înfășurat strâns într-o cutie, îmbătrânind și adunându-ne. Oh, risipa! Agonia!

Între timp, bucuria de a oferi cuiva cadoul perfect este de neegalat. Știm cu toții cum se simte, țopăind înainte și înapoi de la un picior la altul, strângându-ne mâinile, practic urinându-ne în pantaloni, implorându-i să-i deschidă. DESCHIDEȚI-O DEJA! *Isus S. Hristos.*

. . *aici lasă-mă să o fac!* Puterea de a dărui este atât de puternică încât entuziasmul și sentimentele bune sunt adesea mai mari pentru cel care dă decât pentru cel care primește.

De aceea, atunci când îți găsești chemarea și îți proiectezi viața în așa fel încât să-ți poți împărtăși darurile lumii în mod constant, te simți ca un star rock.

> Când împărtășim ceea ce am fost aduși aici pentru a dărui, suntem aliniați cu sinele nostru cel mai înalt și cel mai puternic.

Majoritatea oamenilor, totuși, se

plimbă prin viața lor oferind versiunea de lumânare cu gust a cadourilor lor. Știi, ei nu apar la petrecere cu mâinile goale sau altceva; își prezintă lumii darul oarecum flasc, primesc o îmbrățișare caldă și un „Oh, n-ar fi trebuit”, în schimb, dar nu-l dau afară din parc. De exemplu, își primesc o slujbă făcând ceva pe care fie îl urăsc, fie este un pic de căscat, dar este, știi, în regulă. Le oferă o viață care acoperă elementele de bază, atâta timp cât nu înnebunesc prea mult. Ei fac lucruri distractive, dar nu atât de mult pe cât și-ar dori pentru că nu au bani. Sau timpul. Sau credința că merită. Au mici victorii ici și colo, își îndeplinesc cota de vânzări și câștigă croaziera de șase zile în Bahamas sau strâng destui mile pentru a merge cu mătușa lor și a vedea Jocurile

Olimpice sau, în cele din urmă, stau să se așeze și să scrie o melodie întreagă pe care ar putea să o înregistreze sau să o interpreteze vreodată, dar nu merg niciodată cu adevărat și își creează o viață care să-i lumineze cu adevărat. Practic, Big Snooze își amână viețile.

Fiecare persoană se naște cu cadouri unice și valoroase pe care să le împărtășească lumii. Odată ce ne dăm seama care sunt ale noastre și decidem să ne trăim viețile punându-le în folosință, atunci și numai când începe adevărata petrecere. A trăi o viață intenționat este la îndemâna *tuturor*. Așadar, dacă te lupți sau te liniștești sau ești complet confuz cu privire la ceea ce ar trebui să faci cu viața ta, știi că răspunsul este deja aici. Ea

există, la fel și viața pe care abia așteptați să o creați. Trebuie doar să obțineți puțină claritate mai întâi.

Există cărți întregi despre găsirea chemării tale (unele dintre cele mai bune pe care le împărtășesc în secțiunea Resurse din spatele acestei cărți și pe site-ul meu), dar următoarele sunt câteva dintre sfaturile mele preferate.

Rețineți că nu există o modalitate corectă de a proceda în acest sens. Călătoria fiecăruia este unică, dar toți încercăm să ajungem în același loc – locul în care ne simțim cel mai fericiți, cei mai vii și cel mai asemănător cu noi.

Chiar dacă ai gata cariera perfectă pentru tine, citește mai departe, pentru că aceste sfaturi te pot ajuta în toate domeniile vieții tale.

Cum să fii clar cine ești și care este chemarea ta:

1. FI STRĂÎNUL

Imaginați-vă că sunteți un extraterestru care plutește în spațiul cosmic și că deodată cobori pe Pământ și locuiești în propriul tău corp. Ca extraterestru, totul despre această viață este nou pentru tine. Te uiți în jur - ce vezi? Care este această persoană la care ai locuit atât de evident minunat? Ce se distrează cel mai mult să facă? Ce conexiuni au? Ce resurse și oportunități sunt disponibile pentru ei?

În calitate de extraterestru, pentru

care totul este nou și incitant și nu există nimic în pericol și niciun trecut de care să-ți tragi în jur, ce vei face cu această viață nouă incredibilă în care ai pășit? Cum vei folosi acest nou corp și această existență pentru a crea ceva fabulos și minunat începând chiar acum?

Acest exercițiu este extrem de util pentru a obține o nouă perspectivă și pentru a ieși în afara orelor noastre plictisitoare de scuze vechi obosite și obiceiuri șchioape. De asemenea, poate fi foarte util pentru a vă face să conștientizați toate posibilitățile și resursele uluitoare pe care le aveți la îndemână și le luați de bune sau nu le vedeți. Uneori este la fel de simplu ca să te uiți

lucruri cu ochi noi pentru a vedea cât de

uluitor de norocoși suntem. Fii extraterestru timp de douăzeci și patru de ore și vezi ce găsești.

2. IA PRIMUL PASUL DREPT

În loc să pierzi ore, zile și ani încercând să-ți dai seama următoarea ta mișcare perfectă, FĂ deja ceva. O, timpul ne pierdem rostogolind idei în cap, imaginându-ne ce-ar fi, găsind motive perfecte de ce și apoi motive perfecte de ce nu, rupându-ne cuticulele, făcându-ne prietenii și familia să-și monitorizeze cu atenție apelurile în cazul în care suntem din nou, dorind să trecem peste câteva idei. Ieși din cap și acționează. Nu trebuie

să știi exact unde te va duce, trebuie doar să începi cu un lucru care ți se pare corect și să continui să urmărești lucruri care te simte corect și să vezi unde duc ele.

> Majoritatea răspunsurilor se dezvăluie prin a face, nu prin gândire.

Când mi-am descoperit chemarea de antrenor, eram, în mod ironic, în mijlocul unei obsesii de o viață de a-mi da seama care naiba era scopul meu. Deși am știut întotdeauna că scrisul face parte din ea, am știut și că nu am fost

menită să-mi petrec viața închisă într-o cameră tăcută singură și pe jumătate - înnebunită, luptând cu cuvintele în supunere. Îmi doream ceva care A) A implicat interacțiunea cu alți oameni B) A ajutat oamenii într-un fel direct C) A fost foarte distractiv și D) M-a forțat să mă scald, să mă îmbrac și să părăsesc casa. Cam atât a trebuit să continui, asta și dorința mea intensă de a-mi da seama, așa că, când un prieten mi-a spus că ar trebui să verific un grup de gândire antreprenorial de femei care tocmai înființase, m-am gândit că
aș merge.

Trebuia să aducem cu toții un proiect la care să lucrăm, dar nu aveam nimic, doar speranța că voi obține niște idei de la ceva adus altcineva la masă. După ce

am stat acolo timp de patru săptămâni, am urmărit această cameră plină de femei care își dă seama ce le place să facă și își transformă ideile geniale în afaceri sau își dezvoltă afacerile pe care le aveau deja, încă nu aveam niciun proiect al meu. Dar știam ce vreau să fac. M-am dus și am întrebat-o pe facilitatoare dacă are nevoie de ajutor, ceea ce a făcut. Ea m-a angajat și am început să conduc aceste grupuri, ceea ce, după câțiva ani, m-a determinat să încep propria mea practică de coaching, ceea ce m-a determinat să lucrez cu clienți din întreaga lume, ceea ce m-a determinat să stau la tejgheaua bucătăriei să scriu această carte.

Indiferent cât de lipsit de idee te-ai simți în acest moment, fii atent la sugestiile și oportunitățile care se

prezintă brusc. Și observă cum te simți - există ceva pentru tine care, indiferent de motiv, simte că ar fi bine să verifici? Ce ai spus pentru totdeauna că ți-ar plăcea să faci? A menționat cineva un curs sau un profesor sau o carte care îți rămâne în minte? Fă primul pas în direcția către ceva care se simte corect și vezi unde te duce. Și fă-o ACUM.

3. FĂ-ȚI CELE MAI MUN ORIUNDE ȚI ESTI

Odată ce faci acest prim pas, este posibil să nu ajungi imediat în situația de vis. S-ar putea să aterizezi pe o piatră de temelie. Ar putea fi o piatră minunată sau ar putea fi un fel de piatră neplăcută. Dar indiferent unde te duce primul pas, dacă

vrei să continui să mergi înainte, apreciază oriunde te-ai afla în loc să te simți rușinat sau morocănos sau nerăbdător în privința asta.

Tot ceea ce faci de-a lungul călătoriei tale contribuie la locul în care mergi.

Să presupunem că te-ai hotărât că îți vei urma fantezia de a fi un star rock și iei un loc de muncă la mesele de așteptare, astfel încât să ai flexibilitatea de a călători, de a cânta concerte și de a merge în studio. În mod clar, chemarea dvs. este să redați muzică, fără să vă îngrijorați că supa de ceapă franțuzească a unui client plângăcios este prea rece, dar este esențial să vă pasă oricum. A avea o atitudine bună și a fi recunoscător pentru toate lucrurile care te ajută să trăiești

viața visurilor tale nu numai că îți va face viața un loc mai plăcut și îți va oferi sfaturi mai mari, dar îți va crește frecvența și va atrage spre tine oamenii și oportunitățile care te vor duce în direcția în care vrei să mergi.

Aici este util să fii cu adevărat prezent în acest moment. Desigur, s-ar putea să nu fii pe scenă în fața a mii de oameni care fac o scindare în aer, dar amintește-ți că mergi pentru asta, te îndrepți cu curaj către visul tău, ești înconjurat de miracole și oportunități de neconceput. Aplecă-te pe spate, relaxează-te și fii recunoscător că trăiești intenționat, că stai pe o frecvență înaltă și că tot ce ai nevoie se îndreaptă spre tine.

4. NU REINVENTA ROATA

Privește în jur și vezi ce fac alți oameni de acolo. A cui viață te face total gelos? Ce lucruri fac oamenii pe care ți-ar plăcea să le faci și tu? Cine crezi că este cea mai tare persoană vreodată? Nu trebuie să-ți inventezi viața ideală de la zero, trebuie doar să-ți dai seama ce te face să te simți în viață. Așa că, dacă ceea ce face altcineva vă stârnește interesul, luați în considerare. Ar putea însemna că chemarea ta are ceva în comun cu a lor.

Fii specific despre lucrurile din viața lor care te excită. Oare pentru că ajung să călătorească prin lume? Să fie că au o rutină solidă? Să fie că nu au rutină? Oare ei lucrează singuri? Că lucrează nud? Că vor sta afară toată ziua? Că lucrează cu mâinile lor? Ochii lor? Urechile lor? Animalele lor? Soția lor? Cu cât deveniți

mai specific, cu atât vă va fi mai ușor să creați o imagine a ceea ce doriți.

Citește reviste care te interesează, vorbește cu cât mai mulți oameni poți, stai în locuri în care se întâlnesc oameni care îți împărtășesc interesele. Pune-te acolo și nu știi niciodată ce ai putea învăța care te va informa următoarea mișcare sau pe cine ai putea întâlni care îți va oferi următoarea oportunitate.

5. NU LĂSAȚI PRINS DE THUNDERBOLT HYPE

Cred că una dintre cele mai paralizante concepții greșite este că ar trebui să avem cu toții o singură chemare adevărată care ne vine într-o străfulgerare puternică de perspectivă definitorie a sufletului. În

timp ce există acei oameni care au știut întotdeauna exact ce vor să facă, există o mulțime de noi care ne petrecem cea mai mare parte a vieții, dacă nu toată viața, rătăcind în jurul valorii de sub stânci și în spatele copacilor după ce suntem.
Lasă-te liber dacă nu ai acel lucru mare, perfect pe care știi că ai venit aici să-l faci (același lucru este valabil și pentru găsirea sufletului pereche unic, mare, perfect, BTW) și simți-te bine de faptul că probabil vei îndeplini mai multe chemări de-a lungul vieții tale (și, eventual, relațiile).

Dacă te gândești la asta, oricum are mai mult sens să evoluezi pe măsură ce îmbătrânești. Când mă gândesc la cine eram la douăzeci de ani în comparație cu cine sunt acum, nu îmi pot imagina ceva

mai neatrăgător decât să merg după unele dintre lucrurile care au rezonat cu mine atunci.

Urmărește ceea ce se simte bine în acest moment, în fiecare moment și te va conduce printr-o viață excelentă.

6. Ascultă-ți INTUIȚIA

Dacă vrei cu adevărat să intri în contact cu cine ești și ce îți place să faci și cu cine îți place să faci asta, dedică ceva timp pentru a te adapta la intuiția ta. Una dintre cele mai bune moduri de a face acest lucru este să petreci cinci minute de liniște, singur, în fiecare zi. Ne petrecem marea majoritate a timpului mișcându-ne cu viteză maximă înainte, atât fizic, cât și mental, și literalmente buldozăm exact răspunsurile pe care le căutăm pentru că

nu pot fi auzite deasupra zgomotului. Când stai liniștit și întrebi, primești un răspuns. În cele din urmă. Rămâneți cu ea, aveți răbdare și așteptați să auziți de la îndrumarea voastră interioară. Ai toate răspunsurile de care ai nevoie, trebuie doar să le oferi șansa de a ajunge la tine.

7. Urmăriți-vă FANTAZIILE

Acum că ți-am oferit toate modalitățile mai blânde și mai blânde de a-ți da seama, am să-ți sugerez ceva care probabil nu o să-ți placă atât de mult: sari la capăt și urmărește-ți fanteziile. Despre ce fantezi când te uiți pe fereastra unui tren, sau înainte de a te culca noaptea, sau

când te prefaci că asculți pe cineva cu adevărat plictisitor îți vorbește de ureche? Ești pe scenă, faci stand-up comedy în fața a mii de fani isterici? Ești înconjurat de copiii tăi frumoși în cea mai confortabilă și mai fericită casă vreodată? Ești sărbătorit pentru că ai construit orfelinate în întreaga lume? Fă acest exercițiu ca și cum banii nu ar fi o problemă. Atinge ceea ce îți aduce mare bucurie în loc de ceea ce crezi că trebuie să faci pentru a supraviețui. Dacă ai avea o rezervă nelimitată de numerar, cu ce ți-ai petrece viața făcând?

Fanteziile noastre sunt cele mai revelatoare vitrine în cine suntem și ceea ce credem că este minunat. Oricât de ridicole ar părea, ele înseamnă ceva pentru noi și, de obicei, reprezintă cele

mai mari și mai bune versiuni ale noastre despre noi înșine.

> Fanteziile noastre sunt realitățile noastre într-o lume fără scuze.

Între timp, am fi cu toții mortificați dacă cineva ar putea să ne citească gândurile și să ne prindă în flagrant — „Știu, este total stupid, vreau să cânt pe Broadway”. Ei bine, *este* chiar o prostie? Cineva face asta, așa că de ce n-ai putea-o?

De cele mai multe ori ne prefacem că

nu avem clar care este chemarea noastră, când ceea ce se întâmplă cu adevărat este că suntem îngroziți să o înfruntăm, deoarece pare prea mare sau prea imposibil să ne câștigăm existența sau complet exclus pentru noi.

Dar ce se întâmplă dacă ai avea îndrăzneala să-ți lași scuzele și rușinea că vrei să fii uriaș și fabulos și oricum ai merge din plin? Ce se întâmplă dacă ai decide să faci cel mai scandalos, cel mai interesant lucru despre care ai îndrăznit vreodată să fantezi, indiferent de ceea ce s-a gândit cineva, inclusiv eul tău îngrozit?

ASTA ar fi să trăiești.

8. IUBIȚI-VĂ

Ca și cum ai fi singurul care ești.

CAPITOLUL 9:
BĂMÂT PÂNCĂ

Este mai bine să fii urât pentru ceea ce ești decât să fii iubit pentru ceea ce nu ești.

—André Gide; Autor francez, laureat al Premiului Nobel, auto-explorator neînfricat

În fiecare mai merg cu rucsacul în spate prin zonele sălbatice deșertice din sud-estul Utah-ului cu doi prieteni de-ai mei

de multă vreme. Este unul dintre cele mai magnifice și bizare locuri în care am fost vreodată: creste de stâncă uriașe, zimțate, de un roz obscen ies din pământ ca niște plăci uriașe de carne crudă; turnuri de gresie albe, galbene și violete se întind și se răsucesc în sculpturi din taffy; crăpăturile adânci de pe suprafața pământului formează canioane cu fante asemănătoare unei catedrale ai căror pereți, neteziți de inundații și furtuni de nisip, își schimbă culorile de la o clipă la alta, pe măsură ce razele soarelui trec prin deschiderea îngustă de deasupra.

E ca luna. Doar mai rece.

Călătorim veseli prin acest univers alternativ, luând stânci colorate, cățărându-ne pe bolovani și certându-ne

despre care vultur, șarpe sau capră de munte ar trebui să primească creatura zilei. Pentru că prietenii mei sunt navigatori atât de excelenți, mergem adânc în zonele sălbatice, unde nu există poteci și chiar mai puțini oameni. În cei șaisprezece ani în care am făcut drumeții acolo, am putut, practic, să numărăm oamenii de care ne-am lovit în timp ce mergeam cu rucsac pe o mână. De aceea am fost atât de surprins și îndoielnic, când prietenul meu Tom, care a mers înainte să ne găsească un loc unde să ne așezăm tabăra pentru noapte, a raportat că a văzut pe cineva. "Tocmai l-am întâlnit pe acest tip cu adevărat sălbatic", a spus el când l-am prins din urmă. "Nu purta decât o cârpă și o bandă pentru cap. De asemenea, ținea o suliță. A spus că

locuiește în canion de treisprezece ani."

— Călărea un dragon magic?

"Sunt serios."

„Deci unde este?”

"A plecat să-și verifice capcana pentru veverițe. Dar s-ar putea întoarce."

„Mmmm hmmmm”

Tom este un mincinos prostesc și, oriunde făcea gluma asta, nu ajungea destul de repede la linia de pumn, așa că mi-am pus rucsacul și am început să-mi adun cortul, doar pe jumătate ascultându-l. În câteva minute, în timp ce mă aplecam pentru a bate un ciocan într-unul dintre țepurile mele, m-am uitat prin picioare și am văzut o pereche de picioare tăbăcite, în sandale tăbăcite și de casă. veveriță atârnând de coadă dintr-un

pumn. M-am ridicat în picioare, m-am învârtit și iată-l acolo, Omul cu panza.

Ceea ce nu a menționat Tom a fost că Loincloth Man era total fierbinte – avea undeva la treizeci de ani, avea un corp rupt, slăbit, bronzat sălbatic și părul șaten și șaten, cu o barbă asortată. Se potrivea perfect cu rolul — Modern Day Tarzan, Slayer of Buffalo și Ladies Alike. Ceea ce, oricât de uimitor era el, l-a făcut instantaneu un pic suspect în mintea mea. Asta și faptul că pânza lui era croită impecabil și părea făcută din piele italiană moale, nu din vreun iepure de canion. *Vrei să-mi dai asta ca să mă pot uita mai atent la el, te rog?* Toată afacerea lui a fost puțin prea clișeică. Nu ar fi putut pur și simplu să poarte pantaloni scurți? Și *chiar* avea să

mănânce veverița aia? Totuși, ne-am adunat în jurul lui ca un pui de porc la târgul de stat, uimiți de norocul nostru. De data aceasta nu a existat nicio ceartă; ne-am găsit în mod clar Creatura zilei.

El a fost foarte prietenos și a răspuns la toate întrebările noastre într-un ritm lent și deliberat, explicând că acesta și câteva dintre sistemele de canioane învecinate erau locul unde și-a făcut casa. Ne-a spus foarte practic că a găsit societatea modernă inutil de complicată și greșită, atât de mult încât a preferat să trăiască doar din ceea ce i-a oferit natura, depozitându-și cerealele iarna și dormind într-o peșteră. Lucrul care m-a frapat mai mult decât faptul că și-a tuns părul cu o piatră ascuțită și, probabil, nu purta nici un chiloți, a fost că nu și-a cerut absolut

scuze. Acolo eram cu toții, mișcându-ne, simțindu-ne dintr-o dată ridicoli în ghetele noastre scumpe de drumeție și îmbrăcămintea de protecție UV, în timp ce el descria cum i-au luat săptămâni întregi să croiască arcul și săgețile pe care le folosea pentru a ucide cerbul ale cărui piei îi servesc acum drept cuvertură de pat.

„Bine pentru el”, m-am gândit în timp ce îl priveam plecând, legănându-și veverița ca pe o poșetă. Nu-și făcea griji cu privire la ceea ce ar trebui să facă sau la ce pierdea sau la ce credea vreo tipă din LA despre pielea lui fantezică din picioare. Era doar fericit să fie sincer cu el însuși, în momentul de față, în mijlocul nicăieri.

Vreau să fiu ca un bărbat din pânză.

IUBIȚI-VĂ

Indiferent cine ești cu adevărat.

PARTEA 3:

CUM SĂ APOTEI ÎN

THE MAMĂ

CAPITOLUL 10: MEDITAȚIA 101

Nu ești niciodată singur sau neajutorat. Forța care ghidează stelele te ghidează și pe tine.

—Shrii Shrii Anandamurti; Filosof indian, revoluționar social, autor, compozitor

Meditația, cunoscută și sub numele de a sta nemișcat și de a nu te gândi la nimic,

este unul dintre acele lucruri care pot fi la fel de prost de simplu, pe atât de surprinzător de greu. Îmi amintește de acele concursuri în care o grămadă de oameni stau în jurul unei mașini sau un camion nou-nouț, iar cine își lasă mâna pe ea cel mai mult poate să o ia acasă. Câștigătoarea ajunge pe prima pagină a ziarului ei local, victorioasă și adormită, zâmbind de la volanul călătoriei proaspăt câștigate cu degetul mare în sus pentru cameră: „Propria Jill Boender din Tarrytown a fost mândra câștigătoare a Chevy Stand Off 2012, desfășurată la Green Bay, Wisconsin, în weekendul trecut de către alți concurenți. ore și 9 minute în parcarea Home Depot cu mâinile puse cu hotărâre pe capota noului ei Chevrolet Silverado „Sunt atât

de încântată că am câștigat”, a spus ea.

Cu meditația, simplitatea este la fel de înșelătoare. *Asta este tot ce trebuie să fac pentru a mă conecta cu Sursa Energiei? Stai acolo și nu faci nimic? Nu poate fi atât de ușor.*

Ei bine . . . este.

Și nu este.

De aceea se numește meditație *practica*.

Când taci și meditezi chiar și cinci minute și începi să observi cu adevărat gândurile care se învârtesc în creierul tău, este mai degrabă... . . iluminatoare. Dacă ești ca majoritatea oamenilor, majoritatea gândurilor tale sunt la fel de valoroase și interesante ca o grămadă de copii de doi ani care se ceartă pentru o ceașcă. Scopul este să vă liniștiți mintea de discuții,

astfel încât să vă puteți conecta la Source Energy și, în schimb, să vă ascultați îndrumarea interioară.

Îți voi oferi o descriere a modului în care să meditezi, dar mai întâi vreau să-ți recomand să începi cu puțin și să mergi în sus. Încearcă să meditezi timp de cinci până la

zece minute în fiecare zi la început și adăugați la timp pe măsură ce deveniți mai puțin agitați.

Nu există o modalitate corectă sau greșită de a face acest lucru, nici o perioadă stabilită de timp, nu există lucruri corecte de simțit, nici reguli despre cum trebuie să stai sau unde trebuie să faci asta. Tot ceea ce contează este să faci asta dacă vrei să-ți îmbunătățești masiv viața. Este ca și cum

ai bea multă apă sau ai face exerciții fizice regulat sau nu ai vorbi de rău pe ceilalți – nu *trebuie* să o faci, iar tentația de a o arunca în aer este extrem de mare, dar dacă îți faci un obicei din asta, nu numai că vei începe să-ți poftești, dar toată viața ta se va schimba. Pentru că atunci când medităm, exersăm să intrăm în Vortex și să ne conectăm la Sursă Energie, care automat:

- Ne aduce în momentul prezent

- Ne ridică frecvența

- Ne deschide pentru a primi informații și idei nelimitate

- Ne relaxează

- Ameliorează stresul

- Ne întărește intuiția și capacitatea de concentrare

Ne permite să ne auzim vocea interioară

mai clar

- Ne umple cu lumină și iubire

- Ne pune într-o dispoziție bună

- Ne ajută să ne iubim pe noi înșine

A medita și a fi în Vortex

este ca și cum ai merge pe fluxul de aer al minunatiei.

Iată cele extrem de scurte și

pași simpli ai unor moduri diferite de a medita:

MEDITAȚIE DE BAZĂ

- Stați într-o poziție confortabilă, cu picioarele încrucișate pe podea, sau pe un scaun, cu mâinile pe genunchi sau în poală.

- Stai drept și relaxează-ți toată fața,

în special maxilarul și fruntea.

- Închideți ochii sau, dacă vă ajută să vă concentrați și să nu adormi, țineți-i deschiși și priviți ușor la un loc de pe

așezat la câțiva metri în fața ta.

- Concentrează-te pe respirația ta. Observă că se mișcă în interiorul și în afara corpului tău; nu trebuie să respiri într-un mod special. Concentrează-te pe asta.

- Eliberați ușor orice gânduri care vă vin în creier și reorientați-vă asupra respirației. Păstrează-ți mintea cât mai clară și goală posibil și ascultă

hit-uri intuitive care pot apărea sau nu.

Tah-dah! Asta este.

OPȚIUNI ȘI SUGESTII

1. Setați un cronometru. Ai destule gânduri care te distrag fără să verifici ceasul pentru a vedea cât timp ai stat la el la fiecare treizeci de secunde.

2. Aprindeți o lumânare și concentrați-vă asupra ei. Uneori, a avea un loc unde să-ți odihnești ochii te poate ajuta să fii centrat și în zonă. Stai și înfruntă o lumânare pe care o așezi pe podea în fața ta în timp ce meditezi și vezi dacă asta

funcționează pentru tine.

3. Imaginați-vă un fascicul strălucitor de lumină care coboară din cer, strălucind prin vârful capului, curgând prin întregul corp, iese din partea de jos și sus din nou spre cer, astfel încât să facă un cerc complet. Uneori mi se pare mai ușor să mă concentrez pe asta decât metoda de respirație mereu populară, plus că mă umple cu energie și lumină și mă face să mă simt mai profund conectat la Sursa Energiei.

4. Folosește o mantra. Uneori, când veverițele din capul meu sunt deosebit de active, aduc o mantră pentru a le alunga. Repet un cuvânt

sau o expresie în mintea mea, cum ar fi „dragoste” sau „mulțumesc” sau „da, te rog” sau „om” – ceva care mă face să mă simt bine și este destul de neutru, dar ai putea folosi o mantră precum „chif de carne”, cred că dacă asta e treaba ta.

5. Încercați să o faceți la prima oră dimineața, astfel încât să nu fiți distras de ceea ce vă aduce ziua. Vei fi, de asemenea, mai conectat, tocmai ce te-ai trezit din somn.

6. Dacă există ceva în viața ta la care lucrezi sau prin care lucrezi, poți stabili o intenție/ceri ajutor în timpul practicii tale de meditație. Meditația înseamnă primirea de informații din

Univers; stabilirea intențiilor și rugăciunea sunt despre trimiterea de informații către Univers. Există două moduri în care puteți face acest lucru: A) Începeți cu o întrebare, ceva de genul: *Cum să mă descurc cu fiul meu adolescent care are durere în fund?* Și vezi ce răspunsuri, dacă există, descarcă în timp ce meditezi, sau B) Meditează mai întâi, deschide canalul, elimină discuțiile și apoi pune întrebarea într-un spațiu de claritate și conexiune și vezi ce, dacă este ceva, vine la tine.

MEDITAȚIE DIRIJATĂ

Există nenumărate CD-uri și DVD-uri

pe care diverse hipioți și tipuri de guru le-au făcut de-a lungul anilor pentru a vă ghida prin meditații. Vă sugerez să luați traseul ghidat atunci când începeți pentru prima dată, dacă aveți probleme în a vă frământa mintea în supunere. Fac roți de antrenament grozave și încă le folosesc ocazional, mai ales dacă vreau să mă concentrez pe ceva anume.

Există, de asemenea, centre de meditație ghidate peste tot și este foarte plăcut din când în când să meditezi în grup – te poți hrăni cu acea energie și obține disciplina de a sta acolo pentru o perioadă lungă de timp. Căutați centre de meditație și ashram-uri în zona dvs. Uneori, studiourile de yoga organizează și meditații ghidate.

CÂNTÂND

Cantarea este, de asemenea, o modalitate excelentă de a intra într-o stare meditativă. Puteți repeta o mantra mereu și cu voce tare singur sau, dacă preferați să evitați să fiți oprit și foarte posibil ridiculizat, o puteți face în grup, participând la un curs de meditație Kirtan. Meditația Kirtan implică intonarea de apel și răspuns a mantrelor sanscrite sau a cântecelor devoționale și poți participa la cursuri la un studio de yoga sau un centru de meditație. Consultați, de asemenea, instrucțiunile de Meditație Transcendentală, o formă care implică repetarea mantrelor și ședința de două ori pe zi timp de aproximativ douăzeci de minute o dată.

Am avut câteva experiențe destul de profunde în timp ce meditam; Am văzut

pereţii topindu-se în jurul meu, am simţit că levitez şi am experimentat o asemenea stare de euforie încât aproape că m-a durut. De asemenea, am avut experienţe extrem de neprofunde; Am adormit, mi-am petrecut tot timpul zvârcolindu-mă şi gândindu-mă la ce să fac pentru prânz şi am fost complet în The Zone, apoi mi-am dat seama că sunt în The Zone şi m-am gândit *Awesome, I'm in The Zone!* Astfel, mă scot din Zona.

Important este să continui să apari. Chiar dacă eşti în Zona doar pentru un minut colectiv din cele treizeci de minute în care ai stat acolo, în cele din urmă va începe să facă o diferenţă notabilă în viaţa ta.

Cred că meditaţia este şi mai esenţială acum că avem toată această tehnologie la

îndemână și distracția a devenit un mod de viață. Deși cred cu adevărat că noi, ca specie, devenim din ce în ce mai conștienți, sunt uimit de modul în care, în același timp, durata noastră de atenție se micșorează rapid. Am jucat tenis zilele trecute cu cineva care a primit un mesaj, i-a scos telefonul și l-a verificat *la mijlocul unui punct*. Este uimitor că încă mai putem vorbi în propoziții complete.

Pe lângă faptul că este unul dintre cele mai puternice instrumente din cutia noastră de instrumente de creștere a conștiinței, meditația este un răgaz foarte necesar din nebunie și ne va ajuta să devenim o grămadă de ding-dong-uri împrăștiați, în timp ce ne îndreptăm în jurul lumii noastre curajoase și extrem de incitante.

CAPITOLUL 11:

CREIERUL TĂU ESTE AL TĂU CĂȚEA

Mintea este puterea principală care modelează și face
Iar omul este Minte și el ia din ce în ce mai mult
Instrumentul Gândirii și, modelând ceea ce dorește
Aduce o mie de bucurii, o mie de rele.
El gândește în secret și se întâmplă:

Mediul nu este decât oglinda lui.

— James Allen; autor vechi , pontificator de autoajutorare

Cât de des te oprești și observi cât de genial este Universul nostru? Cu toate părțile sale în mișcare și perfecțiunea matematică și reacțiile chimice și lanțurile trofice și gravitația și toată eficiența și complexitatea magnifică care o compun? Această manifestare de strălucire uluitoare nu sa răspândit doar în ființă prin noroc întâmplător, prost, ci a fost gândit. Natura este o mașină care funcționează fără probleme, creată de o inteligență universală, în care nimic nu se

irosește; toate au un loc și un scop și toate lucrează împreună în modul său complicat și compatibil pentru a crea este-ul uluitor al tuturor.

Cu alte cuvinte, Source Energy este un smartypants.

După cum afirmă scriitorul filozofic britanic și pionierul auto-ajutorării, James Allen, în citatul care deschide acest capitol: „Mintea este puterea principală care modelează și face, iar omul este minte... – suntem însăși substanța gânditoare care a fost folosită pentru a ne crea. Alo?! Cât de important este asta?!

Acesta este motivul pentru care gândirea pozitivă este furioasă, iar convingerile subconștiente negative sunt atât de noduroase și de ce meditația și

învățarea să-ți ghidezi gândurile și să te iubești pe tine însuți, îți pot schimba viața.

Gândurile noastre sunt cele mai puternice instrumente pe care le avem.

Cred, prin urmare, că pot crea uimire. Sau oribilitate. Dar concluzia este că prin gândurile noastre ne creăm realitățile.

Acesta este, de asemenea, motivul pentru care să cumperi orice iluzie în care trăiești în momentul prezent te vinde atât de scurt dacă este ceva mai puțin decât ceea ce îți dorești cu adevărat.

Ați creat realitatea în care existați acum cu gândurile voastre, ceea ce înseamnă că puteți folosi aceeași putere a gândirii

pentru a o schimba. După cum afirmă atât de strălucit Wallace Wattles, autorul cărții *The Science of Getting Rich* :

A gândi ceea ce vrei să gândești înseamnă a gândi adevărul, indiferent de aparențe.

„A gândi ceea ce vrei să crezi înseamnă a gândi adevărul" – nu este aceasta cea mai bună veste vreodată? Nu contează cum arată realitatea ta în acest moment, pentru că acolo unde îți dorești să fii este adevărul, întregul adevăr și nimic altceva decât adevărul, iar dacă îți fixezi mintea pe acest adevăr, crezi că este real și este deja aici și ia măsuri decisive, el se va manifesta.

Acesta este locul în care cei mai mulți

oameni își înfig călcâiele și spun ceva de genul: „Stau în bucătăria mea de ghetou și mănânc ton dintr-o cutie cu o lingură de plastic și îmi spui că nu este adevărul? Spui că adevărul este că stau lângă piscină cu președintele Statelor Unite ale Americii?” Dacă îți *dorești cu adevărat* să stai lângă piscină cu președintele Statelor Unite ale Americii și ești îndoit în mintea ta și în acțiunile tale pentru a o crea, acesta este adevărul.

Ați observat vreodată cum o grămadă de oameni pot urma același curs, să zicem o clasă despre cum să vă începeți propria afacere de coaching și toți obțin exact aceleași informații și instrumente, dar unii vor ieși de acolo și vor zgudui total, iar alții vor cădea cu fața la pământ? Chiar dacă toți au aceeași dorință de a

reuși, de a crea materiale de marketing frumoase și *de a face* lucruri similare, cei cu mentalitatea potrivită sunt cei care vor reuși. Cei care dau în fund sunt cei care se văd bătând în fund, care cred cu adevărat în ei înșiși și în ceea ce vând, care își amintesc cât de mult doresc să îmbunătățească viața oamenilor cu coaching-ul lor, care sunt încântați să fie compensați pentru vânzarea și nu au credințe limitative, subconștiente care îi țin înapoi. Cei care se simt ciudați sau care își fac griji că sunt împovăratori și enervanti sau care cred subconștient că nu merită sau nu pot reuși, nu se vor descurca atât de bine.

Gândurile și convingerile tale îți dictează realitatea, așa că dacă vrei să-ți schimbi realitatea, trebuie să-ți schimbi

convingerile. Problema este că cei mai mulți oameni sunt foarte protectori față de credințele lor și sunt, de obicei, destul de năuciți, dacă sugerezi că poate există o altă versiune a adevărului. *Sunt rău la vânzări; am un noroc groaznic; mi-e frică de zbor; Căsniciile nu durează, am picioare urâte, sunt stricat*. . . "Mă numiți mincinos? Vezi un iubit fierbinte pe brațul meu? Nu, nu, vezi o pisică în poală lângă proiectul meu de tăiat cu ac pentru că miros la relații - acesta este adevărul și acesta a fost întotdeauna adevărul." Și acesta va fi adevărul tău atâta timp cât vei alege să îl gândești. Atâta timp cât vei hrăni fiara, ea va trăi.

În momentul în care ai îndrăzneala să începi să crezi în ceea ce nu a fost încă văzut, realitatea ta va începe să se schimbe. URMĂTOAREA ESTE EXTREM IMPORTANT DECI VĂ RUGĂM FOARTE ATENȚIE: mai întâi trebuie să vă schimbați gândirea, apoi apar dovezile. Marea noastră greșeală este că o facem invers. Cerem să

vedem dovezile înaintea noastră
crede că este adevărat.

Ține minte, tot ceea ce îți dorești este chiar aici, chiar acum. Trebuie doar să-ți schimbi percepția pentru a o vedea manifestată.

"Bine, bine. Cred că stau lângă piscină cu președintele Statelor Unite ale Americii. Acum ce? Sun doar? Sau să apar la Casa Albă în șlapi cu un prosop la gât?" Când faci un salt și crezi în ceea ce nu a fost încă văzut, nu ar trebui să știi cum să faci asta, pentru că dacă ai fi știut cum, probabil ai fi făcut-o deja. Este

vorba despre schimbarea radicală a realității tale, așa că, cel mai probabil, modalitatea de a o face este și în afara conștientizării tale prezente.

Treaba ta nu este să știi cum, ci să știi *ce* și să fii deschis să descoperi și să primești cum.

Ține-ți gândurile îndreptate către obiectivul tău, fă tot ce știi cum să faci pentru ca acest lucru să se întâmple, decide cu hotărâre neclintită că se va întâmpla și fii în căutarea oportunității.

Am avut o clientă care s-a dus în Toscana și s-a uitat la o casă care era de vânzare cât timp ea era acolo. La acea vreme, ea era barman și poet și abia putea să strângă banii pentru a cumpăra un bilet de avion spre Italia, darămite pentru a cumpăra o vilă toscană, dar a verificat-o oricum și s-a îndrăgostit complet de loc. În timp ce ea a știut instantaneu în sufletul ei că este casa ei, știa și că în contul ei bancar îi treceau niște ierburi, dar le-a cerut proprietarilor să o scoată oricum de pe piață pentru că urma să găsească o modalitate de a o cumpăra.

Așa că zboară acasă, în stupoare, gândindu-se că poate a înnebunit complet, dar se ține de arme și începe să ceară idei. Ea este aproape imediat

îngropată sub o grămadă de avertismente de la toți cei din jurul ei: *este o responsabilitate uriașă să nu mai vorbim de toate complicațiile care vin cu a fi în altă țară și ultima dată când am verificat că nu vorbești italiană și nici nu ești cetățean și nici nu știi nimic despre proprietatea casei și având în vedere că nici măcar nu-ți poți permite să-ți faci curățarea dinților, cum plănuiești să plătești ipoteca* și să plătești. Cu toate acestea, continuă, pentru că, în ciuda tuturor dovezilor, *ea crede că aceasta este casa ei*. Acesta este adevărul ei.

În cele din urmă, cineva menționează ideea de a preînchiria blocuri de timp în casă pentru a strânge bani pentru a o cumpăra. Oamenii ar putea plăti pentru timpul lor cu un an în avans, ea ar trebui

doar să vândă suficiente blocuri de timp pentru a plăti casa și voila! Ea a descoperit că așa ceva este ilegal, să se întoarcă la planșa de desen, să încerce un milion de alte lucruri, să descopere că de fapt *nu este* ilegal, apoi să vândă în avans suficiente spații de închiriere și să împrumute niște bani și, pentru a face o poveste foarte lungă, cu suișuri și coborâșuri, ea deține vila de câțiva ani și se gândește să cumpere alta.

Trebuie să-ți controlezi gândurile dacă vrei să-ți schimbi viața. După cum a remarcat Albert Einstein atât de potrivit, "Lumea așa cum am creat-o este un proces al gândirii noastre. Nu poate fi schimbată fără a ne schimba gândirea."

Iată câteva modalități încercate și

adevărate de a-ți arăta creierului cine conduce autobuzul:

1. CERERE SI ESTE DAT

Taci, intră în Zona și ia legătura cu Source Energy. Eliminați zgomotul din creier și creați un spațiu curat și neaglomerat pentru a impresiona gândurile despre ceea ce doriți în substanța gânditoare uriașă care este Energia Sursă. Cereți ceea ce doriți, trimiteți un mesaj frumos și clar într-un spațiu frumos și clar și începeți procesul de manifestare.

2. COMPORTAȚI CA DACĂ

Dacă vrei ceva rău, chiar dacă nu ai nicio dovadă că este posibil să obții, crede că oricum este. Falsează până o reușești. Fă-o în ciuda ta. Acționează ca și cum. Dacă aveți o dorință intensă și nemuritoare de a sta lângă piscină cu președintele Statelor Unite ale Americii, gândiți-vă la lucrurile pe care le-ar face o persoană care stă la piscină cu liderul lumii libere. Alege costumul de baie pe care îl vei purta. Gândește-te la ce vei vorbi. Obțineți împreună fotografiile cu călătoria dvs. la Marele Canion pentru a le arăta comandantului șef. Pregătește-te pentru eveniment. Spune-ți că se întâmplă. Comportați-vă de parcă s-ar

întâmpla. Pune-te în situații în care vei întâlni oameni care pot face acest lucru să se întâmple. Rămâneți larg deschis la oportunitățile care vă pot conduce la obiectivul dvs. Trăiește, mănâncă, dormi și
respiră-ți viziunea. S-ar putea să te simți ca o persoană nebună, dar nu o vei face atunci când joci Marco Polo cu prez.

3. ACTUALIZAȚI-VĂ MEDIU

Dacă aspiri să ai un stil de viață mai înalt și mai inspirator decât îl ai în prezent și vizualizezi în mod activ acest lucru pentru tine, va fi o luptă destul de mare

să-ți ții gândurile mari și la conducere dacă de fiecare dată când te apropii de casa ta șubredă, auzi cântecul tema *Sanford and Son* pornind în minte. Așa că, deși o să vă gândiți și să vă imaginați schimbarea *înainte* să se întâmple, faceți tot ce puteți pentru a face niște upgrade-uri la locul în care vă aflați acum. Vopsiți locul și curățați-l. Ia mobilier nou sau repara ceea ce ai deja. Aruncă dezordinea, lasă puțin aer să intre, atârnă artă inspiratoare pe pereți. Acest lucru nu numai că vă va ajuta să vă mențineți frecvența ridicată, dar va alerta Universul că nu vă încurcați, că faceți tot ce puteți și așteptați instrucțiuni suplimentare despre *cum*.

4. FĂ O VIZIUNE BORD

Mintea noastră gândește în imagini: Dacă cineva spune, *un cal poartă ruj roșu,* creezi instantaneu o imagine în mintea ta a unui cal purtând ruj roșu. Să-ți hrănești mintea plină de imagini ale lucrurilor și experiențelor pe care vrei să le manifesti – casa ta de vis cu piscina infinită din Mexic, să te rostogolești pe plajă cu lovah-ul tău roșu fierbinte, să te oferi voluntar pentru a ajuta copiii mici să învețe cum să citească la biblioteca locală, să râzi în față înconjurat de prieteni dragi – este extrem de puternic pentru că mintea ta trimite acea imagine în procesul de sursă de energie care o

trage.

Decupați imagini cu locuri, oameni, lucruri și experiențe pe care le doriți în viața dvs., lipiți-le pe o tablă și agățați-le undeva unde le veți vedea toată ziua. Am văzut că oamenii au rezultate complet nebunești cu asta. Ei au manifestat, până în cele mai mici detalii, exact casa sau piesa de mobilier sau locul de muncă pe care le-au pus pe tablă. Este ciudat-deak. Și super ușor. E ca și cum ai avea o zi de meșteșug cu Dumnezeu. Dă-i o șansă.

5. Înconjurați-vă de oameni care gândesc așa cum TU VREAȚI SĂ GÂNDIM

Când te întâlnești cu necăjitori, pesimiști, năruitori, nenorociți, nenorociți din exterior și viața-este-atât de nedreaptă, este o urcare în urcare pentru a te menține într-un spațiu pozitiv. Stai departe de oamenii cu minți mici și gânduri mici și începe să stai cu oameni care văd posibilitățile nelimitate ca fiind realitatea. Înconjurați-vă de oameni care acționează după ideile lor mari, care iau măsuri pentru a face schimbări pozitive în lume și care nu văd nimic ca fiind în afara lor.

Faceți o alegere conștientă pentru a face acest lucru. Și dacă nu cunoști pe nimeni care să aibă o minte mare, ieși și fă-ți niște prieteni noi. Dacă te oprești la „nu există nimeni așa pe aici”, acesta va fi adevărul și va da tonul slăbănog pentru

modul în care încerci să manifesti totul în viața ta. Cum faci un lucru este cum faci totul. Ieși acolo și găsește niște oameni care te fac să simți că poți sări clădiri înalte dintr-o singură sală. Fii clar pe cine vrei să întâlnești și fă un efort concertat pentru a-i întâlni. Cererea Universului să te conecteze cu ei, gândește-te la locurile în care ar putea petrece timp sau la lucruri pe care le-ar face și inserează-te acolo. A fi în preajma unor oameni inspirați, vizionari și entuziaști care își trăiesc adevărurile este una dintre cele mai rapide modalități de a-ți transforma viața în mod masiv.

6. IUBIȚI-VĂ

Dacă nu ai o idee mai bună.

CAPITOLUL 12:

CONDUCEȚI CU CROCCHUL TĂU

În mintea începătorului există multe posibilități, dar în expertul S sunt puține.

-Shunryu Suzuki; Călugăr Zen japonez, autor, profesor, cunoscut cu dragoste și sub numele de „Castravetele strâmb”. Știu că marea zicală este „tinerețea este irosită cu tinerii”, dar cred că, în anumite privințe, oricum, ne-am desfășurat cu

adevărat la sfârșitul adolescenței și la începutul celor douăzeci de ani. În afară de toate necazurile, dramele și escortele de la poliție, încă mai avem capacitatea de a crea „doar pentru că” încă ferm intactă, dar avem și această abilitate de adult nou-născut de a face lucruri mari să se întâmple în viața noastră. Adăugați la aceasta faptul că nu suntem încă obosiți de o listă lungă de eșecuri și încă avem impresia vagă că moartea este ceva ce se întâmplă altor oameni, noi, dacă sunteți ca mine, sărim în viețile noastre când suntem tineri cu o desconsiderare idioată, dar minunată, pentru „ce-ar fi”.

Ce-i drept, îmi amintesc că am făcut lucruri în departamentul de pericole care încă mă fac să dorm cu lumina aprinsă când mă gândesc la ele acum: să petrec în părțile mici ale orașului cu oameni și mai puțini, să mă așezam în trenuri, să luam suficient LSD într-o singură ședință pentru a ține un întreg sat să se holbeze la mâinile lor ore în șir, drumeții în deșert fără apă, fără hartă și cu gânduri și gânduri înainte de cantină. a consecințelor care se întâlnesc undeva, dacă este deloc, departe în depărtare.

Dar îmi amintesc și că m-am scufundat în activitățile mele creative cu aceeași neglijență nesăbuită și, ca urmare, am obținut rezultate cu totul spectaculoase și palpitante. De aceea mi se pare atât de ciudat să aud oameni

spunând: „Dacă aș fi știut atunci ceea ce știu acum, nu sunt sigur că aș fi făcut-o”. Ei bine, mulțumesc lui Dumnezeu că nu știai dacă asta e atitudinea ta prostească. Ați fi așezat lângă o grămadă de cutii de bere goale, plângându-vă că ați ratat să vă îndepliniți visele dacă ați face-o!

Problema este că, odată ce suntem mai bătrâni și „mai înțelepți”, mulți oameni schimbă să trăiască pe deplin în scopul lor cu versiuni mai „maturi” ale vieții, care variază de la pur și simplu acceptabil la cea completă. Au acceptat ideea că a fi responsabil = a nu ne mai distra, că a te trezi cu entuziasm de viață este pentru tineri și, odată ce îmbătrânim, trebuie să schimbăm asta, să ne aliniem și să fim mai „realişti”.

Căscat.

Nu vorbesc despre a fi un iresponsabil sau a face aceleași lucruri pe care le făceam când eram mai tineri, ci vorbesc despre a ne trăi continuu visele, indiferent de stadiul de viață în care ne aflăm, în loc să ne mulțumim cu mediocritatea pentru că nu credem că altceva este disponibil sau potrivit.

Ajungem să fim în corpurile noastre doar pentru un timp limitat, de ce nu să sărbătorești călătoria în loc să o faci pur și simplu până când se termină?

Încă avem voie să visăm, iar visele noastre sunt încă disponibile pentru noi, dar pe măsură ce trecem prin viață,

trebuie să facem efortul conștient de a depăși orice judecăți pe care le avem, precum și de a ne depăși toate temerile din experiențele trecute în cap și de a participa la propria noastră ticăloșie. Orice ar arăta pentru noi. Trebuie să ne concentrăm pe aspectele pozitive în loc de lista de negative pe care le-am adunat de-a lungul timpului și să păstrăm această concentrare indiferent de ceea ce ne zboară în față. Și una dintre cele mai bune modalități de a face acest lucru este reconectarea cu copiii noștri interiori. Știu cât de inacceptabil de prost poate suna asta, dar stai cu mine aici.

Chiar dacă acum, cel mai probabil, ești încântat de lucruri diferite decât erai în tinerețe, poți învăța încă multe din felul în care te descurcai pe vremuri. Așa că

gândește-te înapoi: a existat vreodată un moment în care te-ai simțit total în groove? Unde ai creat și făcut lucruri doar pentru că a fost distractiv fără să-ți faci griji pentru rezultat? Unde abia așteptai să te trezești dimineața și să mergi să-ți faci treaba? Acest lucru ar putea însemna orice, de când erai un copil mic alergând cu un maxi pad lipit de ochi, prefăcându-ți că ești un pirat, până la ultimul an de liceu, când ai fost votat Clovn de clasă pentru că te-ai încântat în mod repetat pe lângă doamnele de la recepție pentru a face anunțuri false prin difuzor, până în vara aceea în care ai învățat să cânți la chitară fără să te uiți la mâini. Când ai fost cel mai încântat de viață (și dacă încă nu ai simțit acest lucru, fii atent...) și ce poți învăța din acele

experiențe?

Pentru mine, una dintre cele mai interesante și mai intenționate momente din viața mea a fost când eram cântăreț-chitarist într-o trupă numită Crotch. Folosesc termenii „cântăreț”, „chitarist” și „formație”, toți foarte liber, pentru că noi, cei de la Crotch, nu eram preocupați de lucruri precum să învățăm să cânt la instrumente sau să exersăm sau orice prostie de muzicianism. Aveam pești mai mari de prăjit, cum ar fi să vorbim cu glas tare despre trupa noastră și să ne verificăm în geamurile din sticlă în timp ce treceam cu chitarele legate la spate.

Cele electrice.

Am început Crotch cu această tipă de la locul de muncă pe nume Paula, care nici nu luase o chitară în viața ei și care

era la fel de incapabilă să-și îmbrățișeze latura feminină ca mine. Paula și cu mine eram genul de domnișoare care ne mândreau cu puterea echipamentului nostru stereo, cu strângerile noastre ferme de mână și cu capacitatea noastră de a bea pe oricine în camera de sub masă.

Cipul alimentat cu testosteron de pe umărul meu a venit dintr-o carieră de liceu petrecută în zadar așteptând o pubertate la timp, în timp ce stăteam cu un picior mai înalt decât toată lumea de pe pământ, inclusiv toți băieții de la liceu. Niciunul dintre ei nu m-a cerut vreodată să ies, dar i-am putut face să râdă și să-și bată cu piciorul în fund la baschet, așa că, în loc să nu reușesc să-i seduc, am devenit pur și simplu unul dintre ei.

Problemele Paulei erau de natură mai omucide. Era genul de furioasă întâlnită la femeile foarte inteligente care dezvoltă corpul unui iepuraș Playboy până la vârsta de treisprezece ani și sunt forțate să crească în sudul adânc și roșu. În primele luni de la înființarea trupei, ea a schimbat încuietorile ei lungi, de corb, pentru o tăietură roșie de pompieri și și-a acoperit brațele și spatele cu tatuaje cu flăcări și dragoni.

Ne-am hotărât că, fiind cea dură, ea ar trebui să cânte la bas în timp ce eu, cea disperată de atenție, să fiu la chitară și că fratele meu mai mic, Stephen, cel maleabil, va cânta la tobe. „Numai până vom găsi un alt baterist”, i-am promis, în timp ce încercam să-mi conectez chitara la partea greșită a amplificatorului meu.

Stephen a cântat la tobe de la vârsta de cinci ani și este genul de frate mai mic la care visează orice soră mai mare șefă: talentat și entuziasmat la nesfârșit, cu un prag foarte mare pentru durere.

Marea tragedie a lui Crotch a fost că, sub batjocuri și bravada noastră, eram două fete dulci care își doreau cu disperare iubiți. Dar am avut probleme – probleme despre care am decis că erau cel mai bine rezolvate în stare de ebrietate, și uneori goale, pe scenă. Paula și cu mine, derutați de lipsa de gentlemen callers, am ales să ne exprimăm dezamăgirea scriind și cântând cântece precum *Sew Me Up I've Had Enough* și țipând lucruri la microfon între melodii, care într-o seară l-ar inspira pe un membru al publicului să se grăbească pe

scenă ținând un scaun deasupra capului, cu intenția

de a ne bate cu el.

În ciuda noastră, am obținut rapid următoarele. În mai puțin de un an, am scris, produs, regizat și jucat într-un film despre industria discurilor; a scris, regizat și jucat într-un videoclip care a ajuns la televiziunea națională; a înregistrat un EP, a obținut un demo cu Columbia Records și chiar a mai învățat câteva acorduri. Și am făcut-o cu joburi corporative cu normă întreagă și fără idee ce făceam. A fost distractiv cu „F” mare.

There's nothing as de neoprit ca un tren de marfă plin de naiba-da.

Dacă ai știut vreodată cum este să fii în groove și întâmpinați probleme în a-ți găsi drumul chiar acum, gândește-te la atitudinea ta și la prioritățile tale când erai total luminat despre viață și folosește-le pentru a-ți oferi claritatea și piciorul în spate de care ai nevoie acum.

Iată câteva pepite de înțelepciune pe care le-am adunat din zilele Crotch și care încă le găsesc utile:

1. VEZI DOAR CE POȚI SFĂCĂ

Viața este ridicolă. Așa de serios este că nu avem nicio idee despre ce facem aici, învârtindu-ne pe acest glob în mijlocul acestui sistem solar, cu cine-dracu-știe-

ce-acolo dincolo de el. A face o afacere mare din orice este absurd. Este mult mai logic să mergi după viață cu un sentiment de „De ce nu?” în locul unei sprâncene încruntate. Unul dintre cele mai bune lucruri pe care le-am făcut vreodată a fost să-mi fac motto-ul „Vreau doar să văd cu ce pot scăpa”. Îndepărtează toată presiunea, pune atitudinea punk rock și îmi amintește că viața este doar un joc.

Da, avem responsabilități mai mari și mai multă presiune ca adulți, dar haideți, oameni buni, vă garantez că există nenumărați oameni cu waaaaaaaay mai mulți de care să se plângă acolo decât voi, care dau din cap pentru că au decis să facă asta în loc să stea în pantofii umed al propriilor scuze. Adoptă o nouă abordare a ceea ce faci și încearcă asta: *vreau doar*

să văd dacă îmi pot începe propria afacere de succes; Vreau doar să văd dacă mă pot scăpa de datorii și mai câștig cu o sută de mii de dolari anul acesta; Vreau doar să văd dacă pot slăbi o sută de lire sterline; Vreau doar să văd dacă pot să vând unul dintre tablourile mele cu cincizeci de mii; Vreau doar să văd dacă îmi pot întâlni sufletul pereche.

Reduceți presiunea și reveniți în aventură.

2. PIERDERI NOEA TIMPULUI

Ai făcut vreodată ceva și ai realizat brusc că au trecut ore fără să observi? Ce înseamnă asta pentru tine? Și cât de des

în timpul zilei se întâmplă asta? Când ești atât de pierdut în ceea ce faci încât îți pierzi simțul timpului, ai intrat oficial în Vortex. Vrei să-ți bagi fundul acolo cât mai mult posibil, așa că uită-te la viața ta și află cum poți să faci asta.

În primul rând, descoperă lucrurile în care te pierzi în afacerea ta și viața personală. Atunci dă-ți seama cum poți să faci mai multe dintre aceste lucruri mai mult timp. Angajați pe cineva (fără scuze) și delegați sarcinile pe care le urăști să le faci. Faceți partener cu cineva care se pricepe și îi face plăcere să facă lucrurile pentru care nu sunteți așa, astfel încât să puteți fi liber să faceți mai mult din ceea ce doriți. Dacă trebuie, faceți schimbări masive în afacerea dvs. și în viața personală pentru a include mai mult

timp pentru a face ceea ce vă place. Înțelege-l. Nu-ți preda viața circumstanțelor tale ca un mic slujbă. Puteți să vă duceți viața oriunde doriți, așa că apucați-o de regiunile ei inferioare și faceți din a face lucrurile pe care le iubiți o prioritate.

3. CONTINUĂ FII ÎNCEPĂTORUL

Unul dintre cele mai bune lucruri despre a începe o trupă atunci când habar n-ai cum să cânți la instrument este că nu-ți pasă dacă puți pentru că știi deja că faci. Apoi, odată ce înveți să joci, devii serios, devii excesiv de critic și dur cu tine și nu

te mai lasă să te distrezi la fel de mult. Trucul este să-l lași pe Începător să trăiască alături de Expert, în loc să te prefaci că nu știi cine este ea când încearcă să stea cu tine și cu noii tăi prieteni, mai cool și mai experimentați la cantină. Începătoarea poate fi o idioată, dar știe să petreacă, iar dacă nu o mai lași să se joace cu tine, lucrurile riscă să devină mai degrabă glumețe pe aici. Așa că perfecționați-vă abilitățile; ia-ți meseria în serios; învață ceea ce trebuie să înveți; investește în tine; exersează-ți fundul; cădea; scoală-te; continuă; deveniți cu adevărat foarte buni în ceea ce faceți, dar nu vă pierdeți distracția în acest proces. Pentru că, cum ar fi, ce rost mai are să faci toată această muncă atunci? Singurul lucru pe care trebuie să-

l faci este să faci tot ce poți. Odată ce ai făcut asta, singurul lucru care contează este să te distrezi.

4. IUBIȚI-VĂ

Și păsările albastre ale fericirii vor fi cântăreții tăi de rezervă permanente.

CAPITOLUL 13:
DĂ ŞI LĂSĂ DĂ

Este una dintre compensațiile frumoase din această viață că

nimeni nu poate încerca sincer să-l ajute pe altul fără să se ajute pe sine.

—RalphWaldo Emerson; Poet, eseist, vizionar, dăruitor american

Într-o zi, în timp ce conduceam undeva cu familia mea, ne-am oprit la un magazin de-a lungul drumului și i-am spus nepoatei mele, pe atunci în vârstă de cinci ani, că ar putea să-și facă un pic de rezumat. Ea a venit la registru cu un pachet de șase Tic Tacs portocalii și și-a făcut drumul să obțină totul, în loc să i se spună să-l pună înapoi și să cumpere

doar unul.

Așa că ne întoarcem în mașină și o întreb dacă pot avea un pachet, singura mea intenție de a-l învăța pe lacomul purceluș ceva sau două despre împărțire. „Desigur”, spune ea și i-o predă. Apoi întreabă, cu vocea ei de cinci ani, dacă fratele meu și mama își doresc unul și le predă. Nepoata mea ia apoi cele trei pachete rămase și le așează pe scaunul de lângă ea într-o grămadă, spunând: „Și când ajungem acasă, acesta este pentru fratele meu, acesta este pentru sora mea, acesta este pentru mama mea” Apoi stă acolo, fără să-i mai rămână niciunul pentru ea, și zâmbește, mai încântată să le dăruiască decât ar fi putut să le cumpere atunci când i s-a spus că le putea cumpăra.

I-am aruncat o privire confuză fratelui meu, Stephen, tatăl ei, iar el mi-a răspuns „ciudățenie”. Când Stephen și cu mine eram de vârsta ei, nu prețuim nimic mai mult decât strigătele chinuite ale celuilalt. Mi-a eliberat gerbilii în curtea din spate. I-am furat bomboane de Halloween și am mâncat-o, bucată cu bucată, stând pe pieptul lui în timp ce țipa. Cine era această creatură sfântă de pe bancheta din spate și unde a aflat asta?

După cum a înțeles atât de clar nepoata mea, dăruirea este una dintre cele mai mari bucurii ale noastre. Este, de asemenea, unul dintre cele mai neînfricate și puternice gesturi care există. Când avem încredere că trăim într-un univers abundent și ne permitem să dăruim liber, ne creștem frecvența, ne

întărim credința și ne simțim minunat, punându-ne astfel în flux și în poziția de a primi sume abundente în schimb.

Când ne este frică, ne ținem de ceea ce avem pentru că nu avem încredere că există mai mult. Ne strângem energia, ne este frică să împărtășim și ne concentrăm pe, și creăm mai mult din, chiar
lucru pe care sperăm să îl evităm, care este lipsa.

Trăim într-un univers al dăruiești și primim, respirăm și expirăm, trăim și murim, sug și minunat. Fiecare parte depinde de cealaltă și fiecare este relativă față de cealaltă – fiecare acțiune are o reacție egală și opusă – așa că cu cât dai mai mult, cu atât primești mai mult. Și invers.

S-ar putea să vă gândiți *că nu este adevărat, știu niște cățele care nu fac altceva decât să ia și nu au dat nimic al naibii nimănui, niciodată,* dar a primi are o altă energie decât a lua în mod egoist, la fel cum sufocarea are o altă energie decât a dărui. Sufocarea și primirea sunt bazate pe frică și au nevoie, dăruirea și primirea sunt pline de recunoștință și predare în fața fluxului.

Cunosc pe cineva care are scleroză multiplă, căruia un mentor i-a spus să dea douăzeci și nouă de lucruri timp de douăzeci și nouă de zile, ca parte a tratamentului ei. Ea a suflat o vreme, dar pe măsură ce starea ei s-a înrăutățit, ea a decis în sfârșit să încerce. Mai întâi, a dat un telefon unei prietene bolnave pentru a vedea ce mai face. Apoi a dăruit în mod

constant ceva în fiecare zi și aproape instantaneu s-a trezit mai veselă și entuziasmată. În cea de-a paisprezecea zi, ea era semnificativ mai bună din punct de vedere fizic, afacerea ei a început să crească și a continuat să creeze un blog care a început o mișcare cu zeci de mii de urmăritori care dădeau și lucruri zilnic. Blogul ei a dus, în cele din urmă, la o carte cea mai bine vândută *din New York Times* numită *29 Gifts*.

Dacă vrei să atragi lucruri și sentimente bune în viața ta, trimite-le minunat tuturor celor din jurul tău. Iată câteva modalități bune de a intra în fluxul de a da și de a primi, yo:

1. Dacă nu ai făcut-o deja, alege una sau două cauze care au o semnificație

reală pentru tine și dă-le în fiecare lună. Oferă oricât de mult timp sau bani poți, dar fă-o în mod constant, astfel încât să devină un obicei, astfel încât să devină parte din ceea ce ești. Chiar și cinci dolari pe lună contează.

2. Oferă unul dintre lucrurile tale preferate din lume cuiva care i-ar plăcea cu totul. Și dacă poți, fă-o fără ca ei să știe de unde a venit.

3. Lăsați un dolar mai mult decât ați face în mod normal de fiecare dată când dați bacșiș. Sau zece.

4. Dacă cineva este snarky, în loc să se scufunde la nivelul său și să fie

snarky înapoi, ridică-l dându-i dragostea.

5. Zâmbește, complimentează și ridică oamenii cât mai des posibil.

6. Spune da invitațiilor cărora în mod normal nu le-ai spune da pentru că urăști să deranjezi persoana care oferă. Luați-le pe ea. Oferă-le oportunitatea de a-ți oferi.

7. Oprește-te și simți în corpul tău cât de grozav se simte când dăruiești și primești; crește-ți frecvența și așteaptă-te să-ți vină în cale mai multe lucruri bune.

8. IUBITI-TE

Și toată lumea beneficiază.

CAPITOLUL 14:

RECUNOȘTIUNE: THE GATEWAY DRUG CĂTRE GENIALĂ

Când ești recunoscător, frica dispare și apare abundența.
—**Anthony Robbins; autor, vorbitor, motivator, schimbător de viață** Când eram copil mic, părinții mei i-au făcut pe frații și pe sora mea, iar eu răspund la telefon într-un mod foarte formal, „Jennifer Sincero vorbind”, de parcă, între lupta pentru cine trebuie să se joace

cu Roata Mare și îndesarea de baloane în pantaloni, ne conduceam cu toții propriile noastre afaceri private de concierge. Prietenii lor țâșneau la celălalt capăt al telefonului despre cât de politicoși erau copiii Sincero și nu m-am gândit la asta până în ziua în care am dat primul meu telefon către o prietenă și, după ce i-am auzit răspunsul, am apucat telefonul cu - ochii mari, neîncrezător. *Ajungi să spui „Bună ziua?" Părinții tăi știu?!* Pentru mine era la fel de de neconceput la acea vreme ca să spun cuvântul F sau să mă așez să mă alătur părinților mei la un pahar de scotch.

Uimirea mea s-a transformat rapid în

groază când mi-am dat seama că nu era doar acel prieten renegat care putea răspunde la telefon într-un mod atât de lipsit de griji, ci toată lumea și că părinții mei ne jucau în mod clar o glumă mare. Obiecțiile noastre au fost întâmpinate cu standardul: „Când plătiți propria factură de telefon, puteți răspunde în orice mod doriți”. Așa că anii au trecut, indignarea noastră s-a atenuat încet de obicei de obicei.

Nu-mi amintesc exact când a avut loc revolta, dar în cele din urmă am început cu toții să răspundem la telefon ca niște ființe umane normale. O să presupun că a fost în perioada divorțului lor, când mama ne avea pe toți patru în mare parte pentru ea, fie în liceu, fie zburând prin preajmă, iar regulile telefonice au fost

buldozate în trecerea ei în modul luptă.

Cererea de maniere, în general, a rămas cu fermitate în picioare și, oricât de sălbatici și irositi am fost, am rămas mereu acei copii sinceri politicoși: "Pot să vă ajut, ofițer? Vă mulțumesc, domnule ofițer. Da, domnule, aceasta este marijuana mea." Nu numai că cuvintele „te rog” și „mulțumesc” sunt înrădăcinate în mine ca și rețeta pentru sosul roșu al tatălui meu italian sau cunoașterea că nu este grozav să omori oameni, dar să fii politicos pur și simplu mi s-a părut a fi o idee deloc. Pe lângă faptul că te face să te simți o persoană bună, oamenii vor face de obicei ceea ce le ceri să facă dacă ești drăguț în privința asta, iar dacă nu ești, nu o vor face. Buna ziua? Acesta este motivul pentru care mă

derutează complet când cineva cu vârsta de peste cinci ani este nepoliticos și mai ales când se abține de la partea de mulțumire a conversației atunci când este făcut un gest în numele lor, fie de mine, fie de alți oameni sau de Universul în general.

Nu știu despre tine, dar când cineva nu-ți mulțumește după ce l-am conectat, pentru mine este o omisiune la fel de flagrantă, ca și cum ar fi apărut fără pantaloni. Și The
Universul simte la fel.

Te ieși de la oferta minunată atunci când nu ești într-o stare de recunoștință.

Cu toate acestea, a avea recunoștință depășește doar a avea bune maniere. Manierele sunt o formă de obicei, recunoștința este o stare de a *fi*. Oricine își poate scoate P și Q, indiferent dacă simte sau nu, dar a fi cu adevărat într-o stare de recunoștință înseamnă a avea conștientizarea și aprecierea profundă a numeroaselor miracole din viața ta.

Gândește-te la cum te simți când ajungi să mulțumești cu adevărat cuiva pentru că a făcut ceva pentru tine. Te simți grozav pentru că primești orice ai primit și pentru că le-ai trimis mulțumiri, iar ei se simt grozav pentru că ți-au oferit orice au dat și pentru că sunt apreciați. Ceea ce te face să te simți grozav din nou. Ceea ce îi face să se simtă grozav din nou - ați putea să vă petreceți restul vieții

trimițând bilete de mulțumire înainte și înapoi. Și pentru că te face să te simți bine să fii într-o astfel de stare de recunoștință, te pune la o frecvență foarte înaltă și te conectează la Sursa Energiei, care te pune într-o stare mai puternică pentru a manifesta mai multe lucruri și experiențe bune în viața ta.

Dimpotrivă, când apari dezamăgiți sau supărați sau vinovat sau uitați în loc să fii recunoscător, ești la o frecvență mai scăzută și, prin urmare, ești mai puțin conectat la Sursa Energiei și într-o stare mai puțin puternică pentru a manifesta lucruri și experiențe bune în viața ta.

Deci, totul este fabulos și grozav, dar aici toată chestia cu recunoștința devine cu adevărat cool. Există o mulțime de modalități de a te simți bine și de a-ți

crește frecvența și de a te apropia de Energie Sursă, dar cu recunoștință, de fapt cheltuiești energie pozitivă trimițând mulțumiri, ceea ce face ca energia pozitivă să se reflecte înapoi către tine - fiecare acțiune are o reacție egală și opusă. Acest lucru face ca procesul de manifestare să fie și mai puternic.

Este ca diferența dintre a vedea pe cineva că se destramă râzând și a-l vedea că râde *de ceva ce ai spus*. Prima te face de obicei să te simți la fel de bine și să râzi la fel de tare ca și ei, ceea ce îți ridică frecvența, dar cu a doua situație, nu doar îi întâlnești la o frecvență înaltă, faci *schimb de energie* la o frecvență înaltă. Râsul lor este ca și felul lor de a-ți mulțumi pentru că ai spus ceva hilar și emite un zing și mai puternic și o

conexiune mai puternică.

După cum explică Wallace Wattles în *The Science of Getting Rich:* „Nu poți exercita multă putere fără recunoștință; pentru că recunoștința este cea care te menține conectat cu Puterea.”

Ești practic neputincios fără recunoștință – acestea sunt niște cuvinte destul de mari, Wattles! Când trimiteți în mod activ această energie recunoscătoare, o primiți înapoi, apropiindu-vă din ce în ce mai mult de Energia Sursă și ridicându-vă frecvența din ce în ce mai sus cu fiecare schimb, până când ajungeți la înțelegerea viscerală că sunteți același lucru cu Energia Sursă și că v-ați manifestat conștient sau inconștient realitatea din neantul și totul infinit. Recunoștința te

conectează la adevărul că nu numai că ai puterea de a manifesta ceea ce cauți, dar tu *ești* puterea. Ceea ce înseamnă, în esență, că atunci când ești recunoscător Energiei Sursei, ești recunoscător față de tine însuți. Ceea ce o readuce la cel mai puternic lucru dintre toate: iubirea de sine. Tah dah!

Cu cât rămâi mai consecvent în recunoștință și te concentrezi pe asta ceea ce este bine, cu cât conexiunea voastră cu Sursa de Energie este mai puternică și cu atât mai rapid și fără efort veți putea manifesta ceea ce este nevăzut în realitatea voastră.

Aceasta este puterea atotputernică a recunoștinței. Dar stai, mai sunt!

Recunoștința îți întărește și credința.

Credința înseamnă să ai îndrăzneala de a crede în ceea ce nu a fost încă văzut.

Credința este mușchiul pe care îl folosești atunci când decizi să explodezi în afara zonei tale de confort și să-ți transformi viața în ceva care este practic de nerecunoscut pentru tine în realitatea ta actuală. Credința îți sufocă teama de necunoscut. Credința vă permite să vă asumați riscuri. Credința este chestia „salt și rețeaua va apărea”.

Faith este cel mai bun prieten al tău atunci când ești speriat.

Când sunteți în mod constant într-o stare de recunoștință și sunteți conștient de toată minunatia care există deja, aceasta, printre multe alte lucruri, vă face mult mai ușor să credeți că există mai multă minunatie de unde a venit aceasta și că această minunatie care nu a fost încă manifestată vă este, de asemenea, disponibilă. Ați mai primit uimitor, așa că, desigur, puteți primi din nou uimitor. Acesta este modul în care recunoștința îți întărește credința. Și a avea o credință puternică este o cheie majoră în transformarea vieții tale.

Ceea ce mă duce la marea finală a

recunoștinței – dacă vrei să fii o adevărată vedetă rock în departamentul de manifestări, ajungi la punctul în care ai *atât* credință neclintită, cât și recunoștință neclintită pentru ceea ce îți dorești. Acesta este momentul în care se întâmplă adevărata magie, deoarece *amestecarea credinței cu recunoștința este Înaltul Moly Sfânt al Manifestării.*

Acest lucru necesită totuși o oarecare măiestrie Jedi, pentru că, practic, ceea ce presupune nu este doar să crezi în ceea ce nu s-a manifestat încă (a avea credință), ci să fii recunoscător pentru asta.

Cu alte cuvinte, trebuie să fii recunoscător pentru prietenii tăi imaginari și pentru viața ta imaginară. Da.

Oricât de ridicol sună, sunt sigur că o

faci deja în mod conștient sau inconștient într-o anumită calitate în viața ta. Un exemplu simplu din viața mea ar fi găsirea de locuri de parcare. Din câte îmi amintesc, întotdeauna am primit locuri de parcare stelare, chiar în fața oriunde mă duc. Nu-mi pasă dacă încerc să parchez în fața casei Papei în Duminica Paștelui, dacă nu vrei să mergi pe jos, vei dori să mergi cu mine.

Mereu abordez vânătoarea unui loc de parcare cu aceeași atitudine; o certitudine știind și relaxată că este o afacere încheiată. Locul perfect este al meu, există deja și sunt cu adevărat atât de fericit și recunoscător pentru el. Chiar *cred* asta. Apoi, ca întotdeauna, cineva se retrage și eu intru. Cu toate acestea, oricât de consecvent se întâmplă acest lucru,

sunt întotdeauna atât de entuziasmat când se întâmplă. Nu o iau niciodată de la sine înțeles și sunt o mașină de recunoștință înainte, în timpul și după aventura mea excelentă garantată de parcare.

Fiind în recunoștință pentru ceea ce nu s-a manifestat încă, informează Universul că știi că ceea ce îți dorești există deja și te pune la frecvența potrivită pentru a primește-l.

Dacă vrei să-ți schimbi radical viața, întărește-ți credința că trăim într-un Univers abundent și binevoitor, fiind recunoscători pentru tot ceea ce ai manifestat deja și pentru tot binele care ți se năpustește. Fii recunoscător că ai puterea de a manifesta orice realitate pe care o dorești și apoi sări în gol pentru a o obține.

Schimbă-ți drama despre cum nu poți avea ceea ce îți dorești pentru așteptarea recunoscătoare că miracolele vor intra în viața ta și cu atât vor deveni mai banale acele miracole.

Iată câteva modalități prin care poți exersa:

1. ASTA E BUN PENTRU CA . . .

Ori de câte ori ți se întâmplă ceva excelent sau mediocru, șchiopăt sau enervant, întâlnește-l cu afirmația „Este bine pentru că...” și completează spațiul liber. Odată ce faci din asta o practică obișnuită, vei vedea cât de ușor este să fii recunoscător pentru mult mai mult decât ți-ai dat seama.

„Este bine că mi s-a dezamăgit o anvelopă în drum spre casă, după ce mi-am luat copiii.

Le-am arătat cum să facă față unei situații neașteptate. În plus, trebuie să petrec ceva timp de calitate stând în mașină cu

ei jucând Twenty Questions în timp ce aștept să apară Triple A. Așa am aflat că fiica mea era luată la școală.”

Este important să căutați modalități de a fi recunoscător pentru *tot* ceea ce ați manifestat, chiar și pentru lucrurile pe care le-ați putea eticheta sub „Nu, mulțumesc”. Dacă te concentrezi pe aspectele negative ale lucrurilor mai provocatoare din viața ta, îți va scădea frecvența, te va menține în durere și resentimente, va atrage mai multă negativitate către tine, foarte posibil să te îmbolnăvească și, cu siguranță, te va face nebun. Dacă, în schimb, cauți modalități de a fi recunoscător pentru tot ce este în viața ta, nu numai că îți crește frecvența, dar îți permite să crești deschizându-te la lecție.

Da, uneori, aceasta este o comandă grea și există absolut situații în viață care pur și simplu ne lasă în picioare și ne întrebăm despre ce naiba a fost vorba. Uneori durează ani (dacă vreodată) până să ne uităm în urmă și să spunem: "Știi ce? Chiar aveam nevoie să-mi spargă inima în o mie de bucăți de prostul ăla. Sunt mult mai fericit cu bărbatul cu care am ajuns să mă căsătoresc."

Găsirea lucrurilor bune și a lecțiilor ne permite să trecem prin ele și să trecem la noi experiențe. Dacă vrei să rămâi blocat în același loc și să fii bătut cu aceleași lecții mereu, fii negativ, resentimente și victimizat. Dacă vrei să treci peste problemele tale și să-ți zdruncine viața, fii recunoscător, caută ce este bun și învață.

2. SCRIEȚI NOTELE DVS. DE mulțumire

În fiecare seară, înainte de a merge la culcare, revizuiește-ți ziua și fie notează, fie notează mental zece lucruri pentru care poți fi recunoscător în viața ta. Acestea pot fi totul, de la florile frumoase din grădina ta până la faptul că inima ta bate până la vizita de o oră a vecinului tău persnic care te-a învățat să fii fericit că nu ai viața ei.

Oprirea și observarea pe tot parcursul zilei la toate lucrurile pentru care poți fi recunoscător este o modalitate excelentă de a-ți menține frecvența ridicată în orice moment. Așa că încercați și amintiți-vă să o faceți toată ziua, dar cel puțin, faceți-

o parte din rutina voastră de seară.

3. IUBIȚI-VĂ

Fii recunoscător pentru tot ceea ce ești și pentru tot ceea ce devii.

CAPITOLUL 15:
IERTĂ SAU FĂRĂ

Iertarea înseamnă renunțarea la orice speranță pentru un trecut mai bun.

— Lily Tomlin; actriță, scriitoare,

comediantă, absurdă

Când a fost ultima dată când te-ai rănit fizic? Ce ai făcut ca durerea să înceteze? Și cât ai așteptat să faci ceva în privința asta? Când suferim de dureri fizice, de obicei suntem extrem de proactivi în a găsi cum să o facem să dispară imediat, pentru că, știi, doare. Chiar dacă trebuie să trecem prin mai multă durere de la turnarea unui dezinfectant care ustură pe o rană deschisă sau suferind din cauza unor cusături, o facem, imediat, pentru că suntem foarte concentrați pe scopul nostru final: ușurarea.

Când vine vorba de durerea noastră

emoțională, totuși, se pare că suntem mult mai jucatori pentru a vedea cât de multă tortură putem îndura, tăvălindu-ne în vinovăția, rușinea, resentimentele și disprețul de sine, uneori pentru o viață întreagă. Ne prelungim nefericirea, ținându-ne de sentimentele rele, vorbindu-ne prost socrii, fantezând că ne gâfâim cu gura tare, șefi incompetenți în fața întregului birou, descarcăm greșelile altor oameni și ne răsturnăm în minte numeroasele motive pentru care dușmanii noștri greșesc și multele motive pentru care avem dreptate.

Retrăim cele mai rele momente ale noastre iar și iar și iar în loc să le lăsăm să treacă, luăm la cruste emoționale și refuzăm să lăsăm vindecarea să se întâmple și durerea să scadă. Nu ne vom

odihni până nu ne asigurăm că altcineva se simte la fel de rău cum ne-a făcut ei să ne simțim. *Dacă trebuie să sufăr toată viața, mă voi asigura că vezi cum mi-ai greșit!* Ne agățăm de resentimentele care ne ocupă

spațiul creierului, ne pierdem timpul, ne îndepărtează, ne țin supărați și deprimați și de foarte multe ori ne îmbolnăvesc fizic și uneori chiar ne ucid pentru că... . . um, de ce?

Trecând în jurul vinovăției, rușinii, resentimentelor și dezgustului de sine este The Big Snooze care conduce spectacolul, dând o criză, cerând să aibă dreptate și să fie văzut. Sinele tău superior, pe de altă parte, ar putea să-i pese de ce gândește sau face oricine altcineva, pentru că sinele tău superior

este îndrăgostit nebunește de tine și asta e tot ce contează. Orice s-a întâmplat, s-a întâmplat. A ține nu va schimba acest fapt, ci doar va menține vii sentimentele negative din trecut, vă va ține prizonierul durerii voastre și vă va reduce frecvența.

În momentul în care decizi să ierți și să-ți lași sentimentele negative să se topească, ești pe drumul spre libertate.

Iertarea înseamnă să ai grijă de tine, nu de persoana pe care trebuie să o ierți. Este vorba despre a pune dorinta de a te simti bine inaintea dorintei de a avea dreptate. Este vorba despre asumarea responsabilității pentru propria fericire în loc să pretinzi că este în mâinile altcuiva.

Este vorba despre a-ți deține puterea dându-ți toată furia, resentimentele și rănirea ta.

A ține resentimentele este ca și cum ai lua otravă și ai aștepta ca dușmanii tăi să moară.

Dacă ai probleme cu cineva la care îți pasă, explică-i cum te simți fără a-i da vina și , *indiferent de rezultat*, iartă-l. Discuția ta s-ar putea să te apropie sau poți descoperi că nu vrei să stai cu ei la fel de mult sau deloc, dar oricum, dacă vrei să fii liber, trebuie să renunți.

Dacă te simți rănit sau resentit față de o gaură de care nu-ți pasă, eliberează-te și dă-i drumul în loc să te înghiți sau să te răzbuni trimițându-le o cutie de șobolani

prin poștă. De ce îți pasă dacă înțeleg cât de șchiopăți sunt sau nu — la ce te folosește asta? Și nu te preface că este pentru că vrei ca ei să devină o persoană mai bună. Ți-ar putea păsa mai puțin. Vrei răzbunare sau scuze sau să fii recunoscut drept drept. Treci peste asta. Lăsați-l să plece. Cu cât rămâi mai mult atașat de a fi îndreptățit, cu atât ei rămân mai mult timp în conștiința ta, împuținându-ți viața. Nu cădea pradă credinței false că, iertând pe cineva, îi dai drumul. Pentru că atunci când ierți pe cineva, te lași de la cârlig.

> A ierta nu înseamnă a fi drăguț cu ei, ci a fi drăguț cu tine însuți.

Bine, grozav, da, înțelegem. Acum cum renunți de fapt la totul? Cum îl ierți pe ticălosul prost?

1. GĂSĂ COMPASIUNE

Găsirea compasiunii pentru tine sau pentru altcineva care a făcut ceva atât de atât de îngrozitor este ca și cum ai scoate un glonț din braț: s-ar putea să dai cu piciorul și să țipi și să urăști la început, dar, pe termen lung, este singura modalitate de a începe vindecarea adevărată.

Unul dintre cele mai bune trucuri pentru a face acest lucru este să-ți imaginezi persoana față de care ești supărat de mic copil. Gândiți-vă la

această persoană mică care acționează din frică, făcând tot ce poate pentru a se proteja și încercând să facă față propriei suferințe în singurul mod în care știu cum. Oamenii se comportă prost pentru că suferă sau sunt confuzi sau ambele. Înțelegerea acestui lucru și imaginarea persoanei pe care doriți să o tăiați capul ca pe un copil dulce și nevinovat cu ochi mari de cățeluș, vă va ajuta să găsiți compasiune pentru ea, care este cheia iertării. Și același lucru este valabil și pentru orice simți că trebuie să te ierți. Și tu ești doar un mic iepuraș care încearcă să rezolve totul. Găsește-ți compasiune pentru eul tău dulce și mic și lasă totul să plece.

2. ȘTERGEȚI CELALĂ PERSOANĂ DIN ECUAȚIE

Imaginați-vă că aveți doi angajați care nu se prezintă la serviciu în aceeași zi, lăsându-vă să vă ocupați singur de totul în dimineața dinaintea unei prezentări uriașe. Una dintre ele te aruncă în aer pentru că a mahmur și pur și simplu nu a putut face față, dar cealaltă a aflat că mama ei iubită a murit brusc și a trebuit să fugă la aeroport, uitând să te sune în ceata ei emoțională.

Același rezultat exact - sunteți abandonat și lăsat să faceți singur toată munca - două moduri total diferite de a reacționa. Ceea ce înseamnă că ai de

ales!
O alegere te expune riscului de a sparge o arteră de furie, cealaltă îți deschide inima.

O altă opțiune este să te imaginezi stând în barca ta nouă și o barcă goală plutește și lovește în tine, lăsând o zgârietură. Dacă nu e nimeni în barcă, nu ai pe cine să te enervezi și te descurci cu situația într-un mod mult mai calm, curios. Dacă există un idiot care conduce cealaltă barcă care se lovește de tine pentru că verifică un text, totuși, te descurci înnebunind și numindu-le o grămadă de nume legate de organele genitale. Din nou, aceeași situație exactă - primești o zgârietură pe barca ta - două moduri diferite de a reacționa.

Când cineva vă face ceva îngrozitor,

scoateți acea persoană din ecuație, astfel încât să vă puteți deschide pentru a avea o reacție (și viață) mai plăcută și mai productivă. Oricum nu este vorba despre ei, ci despre tine. Dacă nu ai pe cine să fii supărat, e greu să fii supărat. În schimb, deschide incidentul spre interogare. De ce sa întâmplat asta? Cum am fost implicat? De ce am atras asta la mine? Cum pot crește din asta? Cum pot găsi compasiune pentru toți cei implicați? Când ești consumat de resentimente, lecția nu poate trece prin tot interiorul și exteriorul tău, țipete și țipete. Fă-ți o favoare și folosește situațiile și oamenii iritante ca oportunități de creștere, nu durere.

3. DECIDE TU

Mai degrabă să fii FERICIT DECIT CORECT

Uneori, drumul către libertate constă în a decide că ai prefera să fii fericit decât să fii corect. Da, prietenul tău idiot ar fi trebuit să plătească biletul de parcare pe care l-a primit când ți-a împrumutat mașina sau fratele tău nu ar fi trebuit să-ți rade câinele în timp ce stătea acasă pentru tine, dar dacă nu o văd așa, în loc să se învârtească zile întregi, nu s-ar simți mult mai bine să-i dai drumul? Merită într-adevăr să tragi toate acele sentimente urâte doar ca să poți avea dreptate? Gândește-te: „Ce trebuie să fac sau să nu

fac, sau să gândesc sau să nu mă gândesc, chiar acum, pentru a fi fericit?” Și dacă răspunsul este „lăsați-i pe nebun să creadă că are dreptate”, atunci așa să fie.

4. UITAȚI-O DIN TOATE UNGHIURI

Este important să ne amintim că fiecare trăiește în propria iluzie creată de sine și că nu ai idee despre ce se comportă sau de unde vin, așa că doar pentru că crezi că ceva nu este în totalitate în regulă, în iluzia lor, ar putea fi bine, iar felul *tău* ar putea fi deloc în regulă. Privește-l dintr-o altă perspectivă, slăbește-ți strângerea pe *drumul meu sau pe autostradă,* lasă puțin aer să intre și s-ar putea să fii surprins cât de repede zboară resentimentele pe

fereastră.

De exemplu, îi trimiți bunului tău prieten un mesaj despre o cină pe care o organizezi și îl inviți să vină. Ea îți trimite un mesaj înapoi spunând că nu poate ajunge pentru că este ziua ei de naștere. Îi întorci un mesaj cu scuze și față tristă. Nu auzi nimic înapoi. Așa că îi scrii „La mulți ani!” Încă nu auziți nimic înapoi, așa că continuați să vă învârtiți. Treci de la a te simți îngrozitor pentru că i-ai rănit sentimentele la a te întreba ce fel de adult idiot îi pasă încă atât de mult de ziua ei stupidă, la a te gândi cât de mult va trebui să cheltuiești pentru un cadou pentru a-ți scăpa de vina. Între timp, și-a scăpat accidental telefonul în vasul de toaletă după ultimul ei mesaj către tine.

Fiind curios, în loc să fii sclav față de

reacțiile tale față de ceilalți oameni, primești dublul bonus de a nu doar să te pregătești să-i ierți mult mai ușor (pentru că îți dai seama că este vorba într-adevăr despre tine, nu despre ei), dar primești marele dar de a fi iluminat asupra unora dintre trăsăturile tale nu atât de speciale, astfel încât să poți crește și să înveți mai mult de la ele (cu puțin timp). Capitolul 21 : Milioane de oglinzi).

În cartea ei genială (vred cu seriozitate, du-te să o ia), *Loving What Is: Four Questions That Can Change Your Life*, Byron Katie spune: „Nu ne atașăm de oameni sau lucruri, ne atașăm de concepte neinvestigate pe care le credem că sunt adevărate în acest moment”. De exemplu, în scenariul de mai sus, în loc să te atașezi de „adevărul” că această

persoană nu răspunde la mesajele tale pentru că este supărată, tot ce trebuie să faci este să te întrebi: „De ce mă sperii de ceva despre care nu am nicio dovadă că este adevărat?” sau „Cum m-aș simți dacă nu aș presupune doar că prietenul meu este supărat pe mine?” Ai putea fi literalmente la o întrebare de a fi fericit în orice situație altfel supărătoare.

5. AI UN TOTAL SHTFIT

Mergeți undeva singur și departe de ceilalți oameni și trageți o pernă sau o saltea sau un alt obiect moale, neînsuflețit, care nu vă va răni pumnul și nu vă va lovi înapoi. Țipi și țipi despre ce porci egoist este această altă persoană și

mergi 100% până când ești epuizat sau cineva cheamă poliția asupra ta. Scoateți-l din sistem, total și complet, apoi lăsați-l să plece.

6. ȚINE minte CĂ TU NICI NU-MI ȚINE AMINTE ASTA

Încearcă și gândește-te la cineva care te-a speriat și te-a supărat cu trei ani în urmă. Poți chiar să vii cu cineva? Dacă poți, poți să te preocupi acum? Orice sau pe cine ai nevoie să ierți în acest moment, cel mai probabil, nu prea mult timp de acum încolo (în funcție de gravitatea situației, desigur). Deci, de ce să faci o

dramă uriașă din asta dacă vei uita totul despre asta doar într-o zi? Vedeți-l ca pe viitorul non-eveniment care este și începeți imediat să iertați și să uitați.

Când vine vorba de iertare, ceea ce trebuie să FACEȚI nu este greu. Este ca și cum ai renunța la fumat – de fapt faci mai puțin decât faci când fumezi. Nu trebuie să mergeți la magazin să cumpărați țigări, nu trebuie să deschideți pachetul, să aprindeți unul, să găsiți o scrumieră etc.

Tot ce trebuie să faci este să te oprești. Toată munca constă în a renunța la atașamentul creat de tine față de țigări.

La fel și cu iertarea. Tot ce trebuie să faci este să renunți la atașamentul creat de tine față de această altă persoană sau credință.

7. FUGGETA DESPRE

Odată ce ai iertat cu adevărat pe cineva, șterge ardezia. Atât de des formăm judecăți despre oameni și apoi, indiferent ce fac ei, îi vedem prin prisma acelei judecăți. Ceea ce înseamnă că așteptăm să ne enerveze din nou. Ceea ce înseamnă că suntem încă în stadiul Forvgines-lite; ne prefacem că suntem mișto, dar încă ne ținem oarecare resentimente. Eliberați-vă de toate așteptările, lăsați-i pe toți să dezlege, tratați oamenii ca pe o tablă goală din nou și din nou, așteptați-vă numai ce este mai bun de la ei, indiferent de ceea ce au făcut în trecut și s-ar putea să fiți surprins. Pe ce te concentrezi, creezi mai mult, iar dacă te aștepți în continuare ca oamenii să te enerveze, nu

te vor dezamăgi. Concentrați-vă pe punctele lor mai fine și încurajați-le comportamentul bun dacă doriți să creați mai mult din el.

8. IUBIȚI-VĂ

O meriti.

CAPITOLUL 16:

Slăbește-ți oasele, WILMA

Nu vâsliți împotriva curentului, vâsliți cu el.
Și dacă te pricepi la asta, arunci vâslele.

—Kris Kristofferson; cântăreț, compozitor, actor, savant din Rhodes, încă super fierbinte pentru un bătrân

Acum câțiva ani am plecat într-o excursie în India care mi-a schimbat viața. În cazul

în care nu ai fost martor la asta, India este plină de viață, o încețoșare de culori vibrante, mașini care claxonează, vaci rătăcitoare, trenuri pline, mahalale nesfârșite, palate elaborate, temple antice și tămâie mirositoare. Este literalmente plin de umanitate până la refuz, vorbind și scandând și stând deasupra ta în timp ce te lupți pentru spațiu într-un tren suprarezervat. Singurele tale opțiuni sunt 1.) Mergi cu fluxul și cunoaște-ți vecinul sau 2.) Crește-ți o tumoare mare, grasă, legată de stres. Lucrul care mi-a făcut poate cea mai mare impresie acolo a fost cât de aproape toți cei pe care i-am întâlnit au optat pentru opțiunea numărul unu.

În India, unii oameni te vor lua cu

lingura într-un autobuz dacă adormi lângă ei, își dau ferestrele în jos pentru a discuta cu tine într-un ambuteiaj, se uită fără clipi la non-indianitatea ta, te vor ajuta dacă ești pierdut, insistă să le primești fotografii de familie la monumente istorice, te invită la ceai, eructa, râzi total și râzi în față - este enervant. Și dulce. Și mă face să cred că știu clar ceva important pe care l-am uitat de mult (și bănuiesc că cea mai mare parte a lumii a uitat, de asemenea). Nu a trebuit să întunec pragul unui ashram sau să-mi lipesc un punct roșu pe frunte sau să iau parte la oricare dintre celelalte mii de opțiuni spirituale pentru care țara este renumită pentru că le oferă — cine are nevoie de ele? În ceea ce mă privește,

poți învăța cam tot ce trebuie să știi despre spiritualitate și viață, luând o plimbare de douăsprezece ore cu autobuzul prin India în timpul sezonului nunților.

Când mi-am cumpărat biletul cu autobuzul Super Deluxe Express către Delhi din Agra, casa Taj Mahal, mi s-a spus că plăteam o sumă înțeleaptă de patru sute de rupii în plus pentru luxul unei călătorii fără escală de cinci ore, spre deosebire de cele zece ore și nenumăratele opriri ale autobuzului local. Eram atât de epuizată de cele trei zile nedormite petrecute la un festival de cămile în deșert, încât gândul de a mă așeza pe Super Deluxe și de a dormi până în Delhi mi-a sunat bine. Dar ceea ce am

primit în schimb a fost un loc lângă Mr. Friendly, un bărbat de vârstă mijlocie care vorbea trei cuvinte în engleză și care a insistat să vorbească cu mine, deși făceam ceea ce am crezut că este o treabă foarte convingătoare de a dormi fals și o treabă foarte reală de a nu avea nicio idee nebun de ce spunea.

Autobuzul a plecat cu o oră întârziere din cauza confuziei masive și a suprarezervării și a durat aproape două ore pentru a ieși din oraș datorită faptului că era noiembrie, sezonul de vârf al nunților. Nunțile din India implică în mod tradițional o ceremonie care durează zile întregi, se întinde pe kilometri, întâmpină pe oricine prins în focul încrucișat și include o paradă pe străzi cu

cai, fanfară, explozibili, o mașină cu un difuzor care sună muzică indiană și anunțuri importante de nuntă și o grămadă de tipi care poartă pe cap ceea ce arată ca lămpi de masă. Autobuzul meu a ajuns să rămână prins în festivitățile de nuntă aproape la fiecare zece minute, ceea ce însemna că toți cei aflați în autobuz, de fiecare dată când ne opream, au sărit să se alăture petrecerii.

Când am ieșit în sfârșit din oraș, ne-am tot oprit pentru a lăsa oameni aleatori să intre și să coboare (în mijlocul neantului), să bea niște ceai, un fum, o conversație, poate să aprindem un foc în tufă într-un șanț sau să legăm saci uriași de pânză plini cu ceva mare și bulbos până la acoperiș. La un moment dat, tipul

ăsta s-a pus pe care stătea pe marginea drumului în întuneric. L-am luat fără să ne oprim complet și și-a luat locul în fața autobuzului, stând chiar lângă locul meu și a început imediat să strige la toți în hindi. Colegii mei de autobuz au răspuns aplaudând, scandând și stând în tăcere, în timp ce eu am răspuns văzând dacă nu găsesc un alt loc mai departe de gura lui. M-am ridicat și m-am alăturat grupului de oameni care stăteau pe băncile șofer în jurul șoferului de autobuz care se afla în această „cameră” în spatele unui perete de sticlă. Oamenii strânși în jurul lui mi-au făcut loc și dintr-o dată am simțit că mă uitam la un film de acțiune pe un ecran de mărimea unui parbriz gigant de

autobuz. Ne străduiam pe străzile înguste de pământ ale satelor mici, cu muzică Bollywood trosnind la radio, în timp ce oamenii, caprele și maimuțele săreau din drum, încetinind doar pentru vaca atotputernică și sfântă. Apoi, dintr-o dată, într-un sat mic de nicăieri, oprește din nou. Mai mult chai poate? Poate că va merge în vizită la un prieten? Trebuie să facă pipi? Vrei să faci o plimbare timp de o oră în timp ce stăm cu toții acolo? Șoferul îmi face semn cu mâna să-l urmăresc și coboară, la fel ca toți cei din autobuz. Se pare că domnul Yell in My Ear era un fel de om sfânt care tocmai încingea mulțimea pentru un tur al templelor din acest mic și superb sat

numit Vrindavan. Este, am aflat, locul unde Krishna și-a întâlnit soția Radha și unde au construit sute de temple în cinstea lor.

Așa că, în următoarele două ore, m-am trezit rătăcind prin nenumărate temple, aruncând bucuros flori în altare, ținându-mă de mână și sărind în cerc în jurul unei statui a lui Krishna, cântând solemn, rugându-mă și aplaudând, și tot ce puteam să mă gândesc a fost cât de ucigaș ar fi un autobuz de new-yorkezi în autobuzul expres de la New York la DC. Între timp, nicio persoană din autobuz nu se aștepta la asta și nici o persoană nu s-a plâns, chiar dacă, în sfârșit, când ne-am întors în autobuz, era cu mult peste ora la care trebuia să ajungem în Delhi și eram

încă la cinci ore bune distanță. În schimb, toți i-au mulțumit și i-au dat bacșiș omului sfânt și și-au petrecut restul călătoriei discutând vesel unul cu celălalt. După aceea, ne-am oprit la un restaurant de pe marginea drumului pentru cină, apoi o altă pauză de pipi, apoi mă trezeam familia cu care stăteam în Delhi la 3 dimineața Ei, desigur, s-au comportat ca și cum ar fi mijlocul după-amiezii și au insistat să împart o ceașcă. de ceai.

Iată ce m-a învățat India despre accesul la Mother Lode:

- Vorbește cu străinii, toți suntem o familie pe această planetă.

- Așteaptă-te și bucură-te de neașteptat.
- Găsiți umorul.
- Alăturați-vă petrecerii.
- Trăiește clipa.
- Timpul petrecut distrandu-te nu este niciodata pierdut.
- Împărtășește-ți spațiul.
- Slăbește-ți osul, Wilma.

IUBIȚI-VĂ

Și viața devine o petrecere.

PARTEA 4:

CUM OBȚINE

Peste

VOASTRA

BS

DEJA

CAPITOLUL 17:

E AȘA DE UȘOR O dată ce ești ÎNVĂȚI CĂ NU ESTE GREU

Realitatea este doar o iluzie, deși una foarte persistentă.

— Albert Einstein; om de știință, awesomist

Stăteam într-o dimineață în casa mea

însorită din California, citeam ziarul cu ușile deschise și stereo explodând, când dintr-o dată o pasăre a venit sfâșiind în camera mea de zi. El zbura ca un maniac, zburând în lămpi și plante, răspândind frunze, pene, caca și panică peste tot.

În încercarea de a scăpa, el a continuat să se trântească de fereastră, în timp ce eu l-am urmărit slab cu o șlap , încercând să-l ghidez înapoi spre ușa deschisă. Era îngrozitor să-l urmărești — bietul tip gâfâia și avea ochi sălbatici, micuța lui inimă de pasăre, fără îndoială, pe cale să explodeze de frică, în timp ce se arunca iar și iar în pahar cu viteză maximă.

În cele din urmă, am reușit să-l escortez afară spre libertate și apoi mi-am petrecut câteva minute foarte deranjate

calmându-mi propria inimă de păsărică, în timp ce reveam locul accidentului. Mi-am imaginat confuzia și frustrarea lui: "Văd cerul! Este chiar acolo! Dacă zbor destul de greu și de repede știu că pot ajunge la el!"

M-a făcut să mă gândesc la felul în care atât de mulți dintre noi ne trăim viața. Putem vedea ce vrem și aproape să ne sinucidem încercând să-l obținem într-un mod care nu funcționează. Între timp, dacă ne-am opri, ne-am liniști un minut sau două și am privi lucrurile puțin diferit, am observa că ușa spre ceea ce ne dorim să fie ținută deschisă pentru noi de doamna drăguță în halat de baie de dincolo de cameră. Atunci tot ce trebuie să facem este să zburăm prin el.

Oh, drama pe care o creăm pentru noi

înșine!

Suntem atât de adânc învăluiți în poveștile noastre — *nu am bani*, *nu sunt suficient de bun, nu pot renunța la slujbă, sunt leneș, am părul urât* — mergând greoi prin viață cu capul în jos, agățându-ne de convingerile noastre false ca bărcile de salvare pline de doo-doo, încât ne împiedicăm să vedem literalmente posibilitățile și posibilitățile infinite din jurul nostru.

Ați mers vreodată pe o stradă pe care ați pășit de un milion de ori și ați observat dintr-o dată o casă sau un copac sau o cutie poștală sau altceva total evident și pe care nu l-ați observat până acum? Sau ai devenit brusc conștient de culoarea ochilor cuiva pe care îl cunoști de ani de zile? Sau te-ai uitat vreodată la mama ta

și te-ai gândit, *am fost odată în interiorul acelei femei!?* Toate aceste lucruri nu au apărut brusc și apoi ai observat-o, au fost acolo tot timpul, pur și simplu nu le-ai experimentat pentru că concentrarea ta era îndreptată în altă parte.

Iată un exercițiu tare: chiar acum, uită-te în jur oriunde te-ai afla și numără numărul de lucruri pe care le vezi și care sunt roșii.

Luați aproximativ un minut și numărați-le pe toate. Acum oprește-te, uită-te înapoi la această pagină fără a-ți lua ochii de la ea și încearcă să te gândești la tot ce este galben în jurul tău. Probabil că există o tonă de galben, dar nu l-ați văzut pentru că căutați roșu.

Pe ce alegi să te concentrezi devine realitatea ta.

Și acesta este doar un exemplu a ceea ce nu observăm și putem *vedea*. Există, de asemenea, o cantitate infinită de emoții și gânduri și credințe și interpretări și sunete și vise și oportunități și mirosuri și puncte de vedere și moduri de a te simți bine și răspunsuri și non-răspunsuri și lucruri de spus și modalități de a ajuta. ȘI, pentru că suntem atât de stabiliți în felul nostru și angajați în poveștile noastre despre cine suntem și cum arată realitatea noastră, nu facem decât să zgâriem însăși suprafața a tot ceea ce ne este disponibil în fiecare moment. Între timp, suntem

complet înconjurați de nenumărate versiuni minunate ale realității și toate stau doar ca o grămadă de adolescente timide la bal, rezemate de pereți, așteaptă să le cerem să danseze.

După cum a afirmat atât de elocvent poetul William Blake: „Dacă ușile percepției ar fi curățate, totul i-ar părea omului așa cum este, infinit.”

Deci . . . de ce ai crea ceva care nu este total minunat? Adică, aici vorbim doar despre *viața ta.* Dacă ai ales să treci peste toate motivele pentru care banii pe care îi dorești atât de rău sunt diabolici sau identitatea ta ca cineva căruia îi este frică de intimitate sau atașamentul tău față de o multitudine de alte scuze pe care le percepi a fi foarte serioase și reale atunci când sunt probabil drăguțe și ridicole, ai

putea să creezi orice realitate dorești.

Ori de câte ori devin impresionat de o gamă deosebit de creativă de scuze noi pe care le-am venit sau încep să organizez o petrecere elaborată de milă pentru mine, mă întorc la Ray Charles. Nu ascult des muzica lui, dar mă gândesc mereu la Ray când am nevoie de o lovitură în buttinski. Era o minoritate ruptă, oarbă, care a rămas orfană până la vârsta de cincisprezece ani și a crescut în „partea colorată a orașului” într-o perioadă în care sclavia nu era deloc îndepărtată de amintire și a devenit unul dintre cei mai influenți și de succes muzicieni americani din toate timpurile. Practic, nu a pierdut timpul cu scuze.

Orice mic nefericire pe care încerc să-l țin împotriva lui Ray se ofilește

instantaneu în „încercarea plăcută” care este și sunt forțată să-mi privesc viața și scuzele, cu o nouă perspectivă. *Serios? Chiar vei lăsa asta să te oprească?*

Tot ce trebuie să faci este să alegi să renunți la tot ceea ce ești atât de atașat și care nu te servește și să manifesti realitatea pe care ți-o dorești. Viața este o iluzie creată de percepția ta și poate fi schimbată în momentul în care alegi să o schimbi.

Întreaga noastră experiență pe această planetă este determinată de modul în care alegem să ne percepem realitatea.

Știu. Parcă. Nu poate fi atât de ușor. Dacă ar fi fost atât de simplu, cum aș fi putut să-mi petrec tot acest timp lovindu-mă cu capul de peretele de sticlă din propria ho-humery creată de mine?

Dar înainte de a intra într-o dispoziție proastă, amintiți-vă: toate aceste poticniri în realitățile în care ne pretindem că suntem blocați este foarte valoroasă, deoarece ne permite să creștem, să învățăm și să evoluăm - mările agitate fac navigatori mai buni - dar puteți alege cât timp doriți să rămâneți la școală și să lucrați la aceleași probleme mereu și iar și iar. Șapca și rochia ta de absolvire sunt curățate și presate și te așteaptă ori de câte ori vrei să le îmbraci, tot ce trebuie să faci este să renunți la povestea ta actuală și să rescrii una nouă, care să se

potrivească cine ești cu adevărat.

Dacă vrei să te alături petrecerii și să-ți schimbi perspectiva, fă ceea ce spun în această carte (și FĂ-o cu adevărat, nu te înghesui. Și în timp ce ești la asta, crede și tu). Studiați resursele pe care le propun în spatele acestei cărți și pe site-ul meu. Angajați-vă să vă eliberați atașamentul față de gândurile și experiențele de joasă frecvență, aveți încredere că Universul iubește prostiile din tine, dă frica în față și îndreaptă-te cu curaj către necunoscut.

De asemenea, faceți următoarele:

1. DEVENI CONștiENT DE CE POVESTIILE DVS SUNT

Numim aceste „povești” pentru că sunt doar așa. Ei nu sunt adevărul. Și pot fi rescrise. Ești autorul propriei tale vieți – nu părinții tăi, nici societatea, nici partenerul tău, nici prietenii tăi, nici bătăușii care te-au numit Fatzilla la liceu – și cu cât te decizi mai devreme să-ți scrii un scenariu mai bun, cu atât mai repede vei ajunge să trăiești o viață mai minunată.

Înainte de a putea renunța la poveștile tale, clarifică-ți care sunt acestea. Ascultă ce spui și ce gândești și începe să te explozi în propriile minciuni. Ne obișnuim atât de mult și ne identificăm atât de mult cu înregistrările noastre sparte, încât nici nu observăm că există sau că nici măcar nu sunt reale. Și totuși vom lupta până la moarte pentru a-și

susține neadevărurile!

Ascultați în mod special propozițiile care încep cu:

eu mereu. . .

Eu niciodată...

Nu pot . . .

ar trebui să . . .

sunt nasol de . . .

Mi-aș dori . . .

Vreau (spre deosebire de *voi* și *sunt)* . . .

nu am. . .

Într-o zi . . .

eu incerc sa . . .

Trista Jane, avocata, spune că ar trebui să-și păstreze mizerabila slujbă la prestigioasa firmă pentru că nu va găsi niciodată una care să-i placă și să plătească. *Serios? De aceea nimeni de pe pământ, nicăieri, nu face o meserie pe care o iubește și câștigă chiar mai mulți bani decât câștigi tu, Jane?*

Sally, cu o inimă singură, spune întotdeauna că nu poate găsi un bărbat bun, singur, pentru că nu a mai rămas niciunul acolo. *Serios, Sally? Toți bărbații buni și singuri au fost vânați și uciși, așa că indiferent de câte întâlniri ai avea sau de câte ori te-ai îmbrăcat cu pantofi înalți sexy și ai sta pe la Home Depot, nu te vei lovi niciodată de una?*

Tipul minunat, prietenul tău, Deb, tocmai l-a întâlnit pe singurul supraviețuitor al genocidului de tip bun?

Joe stricat, antrenorul personal, vorbește mereu despre cum nu poate câștiga bani și despre cum nu există clienți bine plătiți acolo. *Serios Joe? Nu oricare? Oriunde? Atunci cum se face că alți antrenori personali au mai mulți clienți bine plătiți decât pot face față? Și că unii chiar au creat băuturi energizante și produse de antrenament cu pozele lor pe ele și le introduc pe QVC?*

Un alt loc bun pentru a te surprinde într-o poveste este să te uiți la zonele din viața ta care scad. Dacă ești în mod constant supărat, poate că povestea ta este „Nimeni nu mă înțelege”. Dacă ești mereu supraponderal, poate că povestea

ta este „Nu am autodisciplină”. Dacă nu ești invitat la cina de Ziua Recunoștinței pentru că nu ai lăsat pe nimeni altcineva să vorbească la ultimele trei adunări de familie, poate că povestea ta este: „Nimeni nu mă acordă atenție”.

Amintiți-vă, așa cum spunea Wallace Wattles: *A gândi ceea ce vrei să crezi înseamnă a gândi adevărul, indiferent de aparențe.* În loc să pretinzi că ești blocat în aceste realități șchioapete, folosește-ți puterea de gândire pentru a-ți schimba atitudinea și a-ți schimba viața.

Începeți să acordați atenție: Care sunt poveștile voastre preferate, care se auto-sabotează? Ce te auzi gândind și spui iar și iar care a devenit cine ești (sau mai degrabă cine crezi că ești)? Pune-te în propriile tale recorduri obosite și vechi,

sparte chiar acum, astfel încât să poți să te apuci să-ți rescrie poveștile și să creezi genul de viață pe care îl iubești.

2. DEVENI CONştiENT CE CÂȘTIGI DIN POVEȘTIILE TA

Aproape că nu facem niciodată nimic de care să nu beneficiem într-un fel, fie într-un mod sănătos, fie într-un mod nesănătos. Dacă perpetuezi ceva sumbru în viața ta din cauza unei povești nebunești, cu siguranță există ceva despre care te descurci.

Să spunem, de exemplu, că povestea ta este că ești deprimat. Sunt șanse destul

de mari ca, deși se simte îngrozitor, atunci când te simți îngrozitor să nu fii nevoit să muncești din greu sau să speli rufele sau să mergi la sală. De asemenea, se simte foarte familiar și confortabil și confortabil. Îți atrage atenția. Oamenii vin și vă verifică și uneori aduc mâncare. Îți dă ceva de vorbit. Vă permite să nu încercați prea mult sau să mergeți înainte și să vă confruntați cu un posibil eșec. Vă permite să beți bere la micul dejun.

Să spunem că povestea ta este că nu poți câștiga bani. Dacă rămâi fără probleme, ajungi să ai dreptate. Ajungi să fii o victimă, ceea ce te face dependent de alți oameni și îți atrage atenția. Alți oameni se vor oferi să plătească. Nu trebuie să-ți asumi responsabilitatea. Trebuie să renunți înainte de a începe și

să eviți un posibil eșec. Dacă lucrurile din viața ta cad cu mult sub scara mediocră, ajungi să dai vina pe alți oameni și pe alte circumstanțe, în loc să-ți asumi riscuri pentru a le schimba, pentru că nu-ți poți permite să-ți asumi riscuri.

Să spunem că povestea ta este că puți la relații. Îți primești libertatea. Nu trebuie să te angajezi și poți continua să cauți iarba mai verde de cealaltă parte. Nu trebuie să riști să fii rănit fiind vulnerabil. Ajungi să te plângi că ești mereu singur și să primești simpatie. Primești întregul patul pentru tine, nu trebuie să faci compromisuri și nu trebuie să te bărbierești decât dacă este vară.

Nu ne dăm seama, dar facem ca beneficiile pe care le obținem din perpetuarea poveștilor noastre mai

importante decât să obținem lucrurile pe care le dorim cu adevărat, deoarece este un teritoriu familiar, este ceea ce ne simțim confortabil și ne este frică să lăsăm drumul. Dacă am fost deprimați sau victimizați sau orice altceva încă din copilărie, ne păcălim să credem că suntem cu adevărat cine suntem *ca* adulți pentru a continua să culegem „recompensele”. Așa am supraviețuit în copilărie, dar nu ne mai servește, așa că trebuie să scăpăm de el sau vom continua să creăm mai mult.

De exemplu, să presupunem că ai crescut cu un tată alcoolic violent și că modul tău de a te proteja de a fi ținta furiei lui a fost să nu vorbești niciodată, să nu te lași niciodată pe tine sau pe dorințele și dorințele tale să fie vizibile.

Reprezintă-ți ca un adult care nu-ți spune niciodată adevărul sau care nu se ridică niciodată pentru tine. Încă culegi recompensele false, te joci în siguranță, fără să riști să fii rănit sau să țipi la el, dar acest comportament se întoarce împotriva ta, pentru că, ascunzindu-te și fără a lua o poziție pentru tine, trăiești o viață care te face să vrei să te răsuci și să te întorci la culcare în fiecare dimineață, în loc să te trezești și să-ți înfrunți ziua.

Odată ce identificați falsele beneficii pe care le culegeți din păstrarea poveștilor voastre, puteți începe procesul de a le lăsa să plece și să le înlocuiți cu altele noi împuternicite, care să vă servească adultul.

3. Scapa de VOASTRA POVEȘTI

Odată ce știi cum arată fiara, o poți ucide. Luați-vă lista de „nu pot” și „trebuie” și „nu niciodată”, etc. și scrieți fluxul de conștiință într-un jurnal (vezi exemplul de mai jos) și simțiți cu adevărat în corpul vostru ceea ce obțineți din aceste vechi credințe limitative, cum ar fi: „Mă simt special, mă simt în siguranță, pot să trăiesc cu părinții mei și să nu obțin niciodată un loc de muncă,” etc. Faceți o listă cu aceste premii false. Împingeți-vă cu adevărat să-i aduceți pe toți pe pagină. Apoi simțiți atenția, specialitatea sau confortul sau siguranța sau oricare ar fi călătoria dvs. și deveniți cu adevărat clar.

Prinde-te pe deplin în fapt și simți-l până la capăt.

Acum uită-te la lista ta de recompense false pentru ceea ce sunt ele cu adevărat: părți mici din tine înspăimântate care se comportă. Mulțumește-le că au încercat să te protejeze și că ți-au ținut companie, dar spune-le că este timpul să fugă acum.

Apoi, înlocuiți sentimentele pe care le-ați primit din aceste recompense false cu sentimentele de bucurie, putere și emoție pe care le va aduce pășirea în cine sunteți cu adevărat și cine devii acum.

Imaginați-vă acea versiune copilărească a voastră părăsindu-vă corpul și adultul puternic care intervine. Inspirați adultul; expiră copilul și vechea poveste. Este ca și cum ai lua în sfârșit cheile Ferrari-ului înapoi de la versiunea

de șapte ani a ta, care a condus-o în tot acest timp, aproape că te-a ucis. Privește-te ca adultul care intervine pentru a-ți lua locul la volan.

Continuați să vă imaginați (sau să scrieți) cum arată și cum se simte când aveți adultul real pe care îl înlocuiți vechea poveste din copilărie. Simte-l. Emotioneaza-te de asta. Apoi luați decizia că sunteți gata să vă schimbați și luați măsuri pozitive în direcția în care doriți să mergeți.

De exemplu, să presupunem că Sally, cu inima singură, s-a săturat în sfârșit suficient de mult încât să devină real cu ea însăși și să își facă față problemelor legate de relații. Ea ar începe prin a clarifica care sunt poveștile ei:

Nu pot să întâlnesc un bărbat pentru că nu au mai rămas niciunul bun.

Sunt nasol la flirt.

Nu știu niciodată ce să spun bărbaților.

Nu sunt atrăgătoare pentru bărbați. Oricum nu cele bune.

Îi sperie pe bărbați.

Nu am încredere în bărbați.

Nu cred că există cineva cu adevărat acolo pentru mine.

Odată ce are lista ei (care ar putea continua cu ușurință pentru pagini, BTW, dar de dragul exemplului și pentru că aș

vrea să părăsesc casa astăzi, vom rămâne cu acestea), Sally poate transmite un jurnal de conștiință despre recompensele false pe care le primește. Și prin flux de conștiință vreau să spun doar lăsați-l să curgă, nu editați sau gândiți prea mult, doar scrieți. În cazul lui Sally, jurnalul ei ar putea arăta astfel:

Spunând că nu există oameni buni acolo, nu trebuie să-mi asum responsabilitatea de ce nu mă întâlnesc cu niciunul. Ajung să mă simt victimizat și potrivit pentru a rămâne singur. Pot să demonstrez cât de șchiopăți sunt bărbații nefiind niciodată cu unul bun. Durerea mea de a mă simți nedemn și neîncrederea în bărbați se dovedesc corecte atunci când rămân singură. Simt că știu ce fac și că am

controlul fără a lăsa pe nimeni să se apropie de mine. ma simt liber. Mă simt în siguranță. Mă simt special pentru că primesc atenția pentru încălcarea regulilor.

Din nou, acest lucru ar putea continua pentru pagini, dar ați înțeles ideea.

Odată ce a primit toate recompensele false pe pagină, Sally se poate concentra pe ele, le poate simți până la capăt, le poate mulțumi pentru că au încercat să o protejeze (nu vrem să transformăm asta într-un exercițiu de autodetestare, vă rog) și le poate elibera înlocuindu-le cu povești noi și puternice. Ea le poate lua literalmente pe fiecare și le poate înlocui cu un adevăr nou. De exemplu:

Spunând că nu există oameni buni acolo, nu trebuie să-mi asum responsabilitatea de ce nu mă întâlnesc cu niciunul.

Apoi devine:

Lumea este plină de bărbați minunați și iubitoare, iar eu sunt pe deplin capabil și atât de încântat să-mi găsesc unul bun.

Ajung să mă simt victimizat și potrivit pentru a rămâne singur.

Apoi devine:

Sunt puternic și controlez viața mea. Aleg să iubesc și să fiu iubit.

Pot să demonstrez cât de șchiopăți sunt bărbații nefiind niciodată cu unul bun.

Apoi devine:

Iubesc și am încredere în bărbați și sunt atât de încântat să fiu cu un tip minunat care mă face amețit de fericire.

Aceste noi povești devin noul ei adevăr și, pentru a le face să rămână, ea se concentrează asupra lor, le inspiră și simte cât de fericită o fac să se simtă.

Aceste povești sunt noile ei afirmații (ți-o amintești pe acelea?) pe care nu doar că le va scrie și repeta și se va bombarda cu iar și iar și iar, dar și că își va înlocui

instantaneu vechile povești cu dacă ar zbura din gură sau în mintea ei din obișnuință.

Să trecem în revistă, da?

1. Enumerați poveștile voastre vechi pe care v-ați obișnuit să le gândiți și să le spuneți.

2. Jurnal despre recompensele false pe care le primești de la ei.

3. Simțiți-vă în aceste recompense false, mulțumiți-le pentru ajutor și decideți să le lăsați să plece.

4. Luați fiecare recompensă falsă și

scrieți o poveste nouă și puternică cu care să o înlocuiți.

5. Repetă această nouă poveste, sau afirmație, iar și iar și iar până când devine adevărul tău.

6. Iată noua ta viață minunată.

Nimic în această lume nu este permanent, inclusiv poveștile noastre. Cu toate acestea, încercăm să ne ținem de ei pentru o falsă siguranță, ceea ce duce în cele din urmă la tristețe și pierdere. Fii dispus să dai drumul. Continuați să vă reinventați povestea pe măsură ce continuați să creșteți.

4. PUNEȚI O MUSCĂ

Odată ce ați înțeles povestea dvs. și ați făcut munca energetică de mai sus, luați măsuri. Dacă ai fost odată deprimat, dar te-ai hotărât să renunți la asta, nu mai asculta muzică melancolică, nu mai vorbi despre cât de prost te simți, nu te mai pretinde că a-ți pune halatul de baie contează ca să te îmbraci etc. În schimb, concentrează-te asupra lucrurilor bune și fă lucrurile pe care le place să le faci — fă un efort în loc să te prăbușești în sentimentul familiar de depresie.

Realizează că ai prins obiceiuri cu aceste lucruri și schimbă-le. Comportați-vă așa cum se comportă o persoană care nu este deprimată. Îmbrăcați-vă cum se îmbracă, petrec cu genul de oameni cu

care ies, vorbesc așa cum vorbesc, fac lucrurile pe care le fac. Scufundați-vă cu adevărat în înțelegerea că puteți avea ceea ce doriți. Acest lucru nu va funcționa dacă te prefaci. Nu poți spune: „Bine, ies la o întâlnire, îmi spun că o să mă distrez grozav, dar știu că va fi hidos pentru că este întotdeauna hidos, dar am o atitudine bună în privința asta”.

> Ieșind în lume și încercând, totuși în adâncul sufletului
> a crede că ești condus de circumstanțele tale trecute, este ca și cum ai ierta pe cineva, dar totuși speri că stă

în ceva umed.

5. IEȘI DIN TĂU RUTINĂ

Vorbește cu străini, poartă ceva diferit, mergi la un nou magazin alimentar, pregătește cina pentru cineva pe care vrei să-l cunoști mai bine, schimbă pasta de dinți, mergi la film la 14:00 miercurea, învață trei glume noi, mergi mai înalt, observă cinci lucruri minunate pe care nu le-ai observat niciodată despre casa ta, credințele tale, mama ta, fața ta. Fă lucruri care te scot din rutină și vei fi uimit de noile realități care au existat tot

timpul și care se prezintă brusc.

6. OPERA SPIRALA

Există, de asemenea, mereu popularul Spiral Into Darkness, în care începi prin a fi trist că câinele tău a murit, apoi realizezi că nu numai că ești acum fără câine, dar ești încă singur și vei fi mereu singur pentru că toată lumea, inclusiv câinele tău, te părăsește, ceea ce probabil nu ar fi cazul dacă nu ai avea coapse atât de grase sau nu ai fi atât de umbrită de sora ta destul de umbrită de motivul principal pentru care ești superbă. ai încredere în tine toată viața și wah wah wah.

Simțiți-vă trist, dar nu aruncați în aer o dramă uriașă. Dacă se întâmplă ceva

negativ în viața ta, simțiți-l, învățați din el, lăsați-l să plece și reveniți la concentrarea asupra vieții pe care ești încântat să o trăiești.

7. IUBIȚI-VĂ

Mai mult decât îți place drama ta.

CAPITOLUL 18:

PROCRASTINARE, PERFECȚIUNE, ȘI O GRĂDINA DE BERI POLONEZĂ

Pentru a da curele trebuie mai întâi să ridici piciorul.

—Jen Sincero; autor, antrenor, autocitat

Unul dintre primele mele slujbe din

facultate a fost coordonator de producție pentru Festivalul de arte populare etnice, care a fost organizat de un mic grup nonprofit din New York. Am auzit despre poziția deschisă de la un prieten și am decis că trebuie să am slujba, chiar dacă nu am produs nimic în viața mea și am găsit că arta populară este destul de căscată. Oricum părea distractiv – au lucrat dintr-o mansardă funky din Tribeca, știau multe despre muzică, și-au adus câinii la muncă și festivalul la care aveam să lucrez a adunat muzicieni, dansatori și artiști de pe tot globul și i-au reunit într-o grădină de bere poloneză din Queens pentru o petrecere mare. Ceea ce însemna bărbați în fustă și cârnați și bere gratuite.

Așa că am întocmit un cv care

enumera realizări precum: piese de teatru produse la facultate (a cerut ca prietenii mei să apară pentru a-mi urmări iubitul cum acţionează); a început mai multe organizații în liceu (a început o echipă de sanie care nu avea concurență și o singură întâlnire în care ne-am petrecut cea mai mare parte a timpului ne gândim cum să obținem o bere); am lucrat la postul meu de radio de la facultate (stăteam pe aici în timp ce prietenul meu făcea DJ). Apoi m-am îmbrăcat cu niște ținute casual de afaceri pe care le-am împrumutat de la mama și care nu se potriveau și am mers la interviu. Câteva ore mai târziu, eu și gura mea mare am avut un nou job.

În noaptea aceea, am stat treaz îngrozit cu ochii mari. Doamne, ce am făcut? Sunt un monstru! Acești oameni

dulci, cu inima mare, purtând sandale tocmai mi-au înmânat o cutie de cafea plină cu bani pe care au petrecut-o un an întreg strângându-le pentru acest festival, iar eu sunt nebunul mincinos care o să-l sufle.

M-am gândit să mă predau, dar, nedorind să refuz o petrecere bună, am luat-o în schimb și am ajuns să muncesc mai mult pentru ei decât am muncit vreodată în viața mea. Am decis că mă voi ridica la înălțime, că voi face tot ce este necesar pentru a face din acesta cel mai bun festival pe care acea grădină de bere poloneză l-a văzut vreodată și am reușit cu brio dacă spun eu însumi.

I-am pus pe toți cei douăzeci și șapte dintre prietenii mei șomeri să împartă fluturași și să ia bilete în schimbul

cârnaților și berii gratuite menționate mai sus, i-am dus la timp pe dansatorii nestăpâniți de polcă, am pus la punct vânzătorii de latke și am avut grijă ca parada cimpoiilor să se desfășoare fără probleme.

Dacă este ceva ce îți dorești cu adevărat, nu spun (neapărat) că ar trebui să minți pentru a-l obține, dar spun că probabil că te minți singur dacă nu mergi după asta.

Pentru că atât de des când

spunem că nu suntem calificați pentru

ceva, ceea ce spunem cu adevărat este că ne este prea frică să încercăm, nu că nu o putem face.

De cele mai multe ori nu lipsa de experiență ne reține, ci mai degrabă lipsa hotărârii de a face ceea ce trebuie să facem pentru a avea succes.

Depunem atât de multă energie pentru a găsi scuze pentru care nu putem fi, face sau nu avem lucrurile pe care ni le dorim și pentru a crea distragerile perfecte pentru a ne ține de visele noastre – imaginați-vă cât de departe am ajunge dacă pur și simplu am tace și am folosi

toată acea energie pentru a merge pentru asta?

Iată vestea bună:

1. Cu toții știm mult mai mult decât ne dăm credit pentru că știm.

2. Suntem atrași de lucruri la care suntem buni în mod natural (ceea ce contează mai mult decât a avea o diplomă de licență în materie, BTW).

3. Nu există profesor mai bun decât necesitatea.

4. Pasiunea învinge frica.

În retrospectivă, mi-am dat seama că

sunt mai calificat pentru acel job decât credeam. Sunt o soră mai mare, ceea ce înseamnă că sunt în mod natural șefă. Îmi place să organizez petreceri și pot vorbi cu oricine, chiar și cu bărbați ruși în vârstă de șaptezeci și șase de ani care nu vorbesc engleză și se sperie pentru că nu își găsesc colantii.

Am continuat să fac multe alte lucruri pentru care eram „necalificat”, dar am pierdut și mult timp prefăcându-mă că nu sunt gata să fac și alte lucruri pe care mi-am dorit cu adevărat să le fac. Și, în mod șocant, momentele în care am sărit și am luat-o au fost mult mai distractive decât orele în care le-am petrecut stând „pregătindu-mă” și fără a face nimic, în schimb.

Fie că este un profil de întâlniri online

pe care nu ești pregătit să îl postezi sau o călătorie pe care vrei să o faci după ce ai slăbit zece lire sterline sau o afacere pe care vrei să o începi imediat ce economisești destui bani . . . doar începe. Acum. Fă orice este nevoie. Mâine ai putea fi lovit de omul înghețată.

O dată mi-am petrecut o lună întreagă pregătindu-mi biroul pentru a scrie o carte. Mi-am luat scaunul potrivit, am pus biroul în locul perfect lângă fereastră, am organizat toate materialele de care aveam nevoie și apoi le-am reorganizat – de trei ori – am curățat locul până când ai putut să faci o intervenție chirurgicală pe podea, apoi am trecut să scriu totul la masa din bucătărie.

Amânarea este una dintre cele mai populare forme de autosabotare, deoarece este foarte ușor.

Există atât de multe lucruri distractive pe care le poți face pentru a amâna și nu lipsesc alți oameni care sunt complet entuziasmați să amâne cu tine.

Și, deși poate fi super fn în acest moment, în cele din urmă zumzetul obraznic dispare și stai acolo câțiva ani mai târziu, simțindu-te ca un învins, întrebându-te de ce naiba încă nu te-ai pus la punct. Și de ce alți oameni pe care îi cunoașteți primesc promovări mari la

locurile de muncă sau fac excursii în jurul lumii sau vorbesc despre cel mai recent orfelinat pe care l-au deschis în Cambodgia pe NPR.

Dacă ești serios să-ți schimbi viața, vei găsi o cale. Dacă nu ești, vei găsi o scuză.

Pentru a vă duce acolo unde doriți să ajungeți în această viață, iată câteva sfaturi încercate și adevărate care să vă

ajute să nu mai amânați:

1. AMINTEȚI CĂ FĂCUT ESTE MAI BUN DECIT PERFECT

Doar porniți deja site-ul blestemat sau trimiteți mailer-ul sau efectuați apeluri de vânzări sau rezervați concertul, chiar dacă nu sunteți complet pregătit încă. Nimănui altcuiva nu-i pasă sau probabil că nu va observa că totul nu este 100% perfect - și, sincer, nimic nu va fi vreodată 100% perfect oricum, așa că ai putea la fel de bine să începi acum. Nu există o modalitate mai bună de a duce lucrurile la bun sfârșit decât de a continua

deja – impulsul este un lucru minunat, ca să nu mai vorbim de foarte subestimat, așa că dă-te jos și începe. ACUM!

2. NOTĂ UNDE TU STOP

Când lucrezi la orice lucru la care lucrezi sau la orice te prefaci că lucrezi, unde te oprești exact? Este atunci când trebuie să faci cercetarea? Dați telefoanele înfricoșătoare? Vă dați seama cum să strângeți banii? Imediat după ce ai început? Când trebuie să te angajezi? Când începe să fie bine? Chiar înainte de a decola? Chiar înainte să te ridici din pat?

Dacă poți indica exact momentul în care spui: „La naiba, am plecat de aici!” te poți pregăti pentru a ajunge la pata de petrol angajând antrenori sau asistenți sau însuflețindu-te sau delegând acea parte anume a acesteia, sau eliminând distragerile cunoscute.

De exemplu, să presupunem că descoperi că de fiecare dată când te așezi să dai apeluri pentru a încerca să-ți rezervi un concert, te trezești în mod misterios atras în Facebook ore întregi, închizi internetul sau mergi undeva să dai apeluri unde nu poți intra online. Ca un parc. Sau masina ta. Sau Antarctica. Și apoi decideți că trebuie să efectuați cinci apeluri înainte de a vă putea întoarce și a vedea dacă cineva a comentat la fotografia pe care ați postat-o cu pisica

dumneavoastră mâncând un chip de cartofi.

3. FACEȚI UN PARIU CU CINEVA INSEAMNA

O modalitate bună de a te face responsabil este să faci un pariu cu cineva care te va ține de el. Ei nu trebuie să aibă milă – nu te pot mângâia sau „înțelege că ai încercat tot ce ai putut”. Vrei genul de persoană care să te facă să te simți umilit chiar înainte ca scuzele să-ți iasă din gură sau care să apară în pragul ușii tale cu un sac de pânză, o piatră mare și o bandă la ochi, dacă încerci să scapi de la plata datoriei. Și asigură-te că pariezi pe ceva care este dureros de pierdut, dar nu prea nerealist. De exemplu, ai putea paria pe

cineva cu o mie de dolari că vei avea primul capitol al cărții scris până la o anumită dată. Faceți din aceasta o sumă plătibilă pe care cu adevărat nu doriți să o plătiți, dar care abia vă este la îndemână. Apoi scrieți-i cecul, includeți data plății și păstrați-l pe birou pentru a vă aminti ce este în magazin dacă nu duceți treaba la bun sfârșit. Și dacă chiar vrei să mărești miza, spune-i că, dacă nu-ți îndeplinești termenul limită, în loc să-i dai banii, vei dona o mie de dolari unui grup sau unei cauze care îți face carnea să se târască. Personal, consider că acest tip de groază face minuni pentru autodisciplina mea.

4. DEȚINEȚI-O ȘI MUNCĂ

CU EA

Dacă ești genul de persoană care aruncă în aer totul până în ultimul moment și știi asta despre tine, de ce să-ți pierzi timpul speriindu-te în timp ce nu faci ceea ce ar trebui să faci? Du-te la dracu’ de plajă, bea un cocktail și, când e presiunea, treci la treabă. Nu există nimic mai rău decât timpul pierdut pretinzând că lucrezi sau stresându-te în timp ce încerci să te distrezi — nu se lucrează și nu se distracție. Este cel mai rău din ambele lumi. Dă-ți seama de cât timp ai nevoie cu adevărat pentru a finaliza treaba și du-te să faci altceva până când ceasul începe să sune.

5. IUBIȚI-VĂ

Chiar acum, oriunde te-ai afla.

CAPITOLUL 19:

DRAMA COPLĂSĂRII

Am trăit o viață lungă și am avut multe necazuri, dintre care majoritatea nu s-au întâmplat niciodată.

— Mark Twain; Autor american, umorist

Când mi-am propus să scriu o carte nouă, mi se pare foarte util să încep cu

un index separat pentru fiecare capitol. Am pus titlul capitolului în partea de sus a fiecărei cărți, îmi scriu notele în spațiul de dedesubt și apoi le-am întins pe toate pe o masă, astfel încât să pot vedea totul dintr-o dată. Am făcut asta acum câteva zile și a fost atât de interesant. Iată! Noua mea carte glorioasă! Cam două secunde mai târziu, însă, am fost cuprins de panică. *OMG, asta sunt o mulțime de capitole, cum naiba o să fac totul la timp, termenul meu limită se grăbește după colț și nici măcar nu sunt pe deplin sigur ce pun în fiecare secțiune, dar mă gândeam cum de nu am început asta acum opt luni este prea devreme pentru vin, cineva să mă ajute, mă scufund. . .*

Am închis ochii și am respirat adânc. *Doar. Do. Unul. Capitol. La. A. Timpul.*

Așa că am scos o carte aleatorie de pe masă, mi-am deschis ochii și a fost, desigur: Drama copleșirii

Aș dori să vă reamintesc vouă, și mie, că majoritatea durerii și suferinței din viața noastră sunt cauzate de drama inutilă pe care o creăm. Dacă se întâmplă să ne aflăm, de exemplu, într-o stare catatonică de copleșire, îmbrățișându-ne genunchii în timp ce ne legănăm înainte și înapoi cu gura deschisă, la fel ca orice altceva în viața noastră, tot ce este nevoie este o schimbare a percepției pentru a crea o nouă realitate.

Viața este doar un vis. Nu-l transforma într-un coșmar.

Suntem atât de incredibil de binecuvântați să avem toate lucrurile pe care le avem, toate oportunitățile și ideile și oamenii și sarcinile și interesele și experiențele și responsabilitățile - a alege să ne sperii de toate, în loc să ne bucurăm de viața din viața noastră, este ca și cum ai arunca perle înaintea porcilor. O astfel de risipă a unui dar atât de glorios.

Pentru a vă ajuta să obțineți o perspectivă mai plăcută asupra listei dvs. masive de lucruri de făcut, să luăm cele mai frecvente trei plângeri despre copleșire și să le încurajăm:

1. NU ESTE SUFICIENT TIMP

Datorită muncii grele a oamenilor cu creier mare, acum știm că timpul este o iluzie. În timp ce majoritatea oamenilor nu au idee ce naiba înseamnă asta, există un alt unghi care este mult mai ușor de înțeles; a nu avea timp este o iluzie. De exemplu:

Nu am timp să găsesc un loc de parcare adevărat, așa că voi parca în această zonă de încărcare. Uite asta, tocmai am petrecut trei ore fără să-mi scot mașina din garajul de tractare, alte două s-au rătăcit în drum spre casă și patruzeci și cinci de minute m-am plâns de asta soției mele.

Nu am timp să-mi fac curat în birou. Uite asta, tocmai am petrecut o jumătate de oră pe care nu o am căutându-mi

telefonul care a fost îngropat sub o grămadă de porcării. Ah, și uită-te la asta, telefonul meu este mort, ceea ce înseamnă că sunt pe cale să pierd și mai mult timp pe care nu-l am căutând nenorocitul de încărcător care ar putea fi sub această grămadă de cărți de aici, te rog, sper. . .

Când suntem forțați să facem ceva, dintr-o dată vine timpul. Ceea ce înseamnă că este acolo tot timpul, dar doar am ales să ne limităm crezând că nu este. Ai observat vreodată că, dacă ai la dispoziție șase luni pentru a face ceva, îți va lua șase luni să o faci, dar dacă ai o săptămână, îți va lua o săptămână? Odată ce înțelegi că timpul, ca și restul realității tale, este în mintea ta, îl poți face să funcționeze pentru tine în loc să fii

sclavul lui.

Iată câteva lucruri pe care le puteți face chiar acum pentru a începe să dispute timpul pentru trimitere:

ARĂTAȚI CEVA RESPECT

Dacă vrei mai mult timp în viața ta, arată-i timpului puțin respect. Dacă întârzii în mod constant, dacă scapi de lucruri sau dacă ești un fulg, nu trimiți un mesaj Universului – sau altora sau ție – că prețuiești acest timp prețios de care îți dorești și că încerci să-ți creezi mai mult pentru tine.

Puteți crea orice doriți, dar trebuie să vă doriți cu adevărat.

Dacă te comporți ca și cum timpul nu ar fi important, că merită pe deplin irosit și lipsit de respect, nu ești în acord cu ceea ce spui că vrei, așa că o să-ți fie greu să-l obții. Adică, gândește-te la timp ca la o persoană. Te-ai aștepta ca timpul să apară în continuare pentru tine dacă l-ai trata constant ca și cum ar fi doar o prostie care nu ar conta? Ar trebui să cred că nu.

Dacă întârzii mereu, începe să fii devreme. Dacă anulați constant sau uitați sau uitați întâlnirile cu oamenii, adunați-le. Notează-ți întâlnirile și păstrează-le Setează-ți alarma pe telefonul mobil pentru a-ți reaminti să te pregătești. Devreme. Scrieți lucruri pe dosul mâinii. Ține-ți cuvântul dacă spui că vei face ceva. Nu este știință rachetă – dacă vrei

să ai o relație bună cu timpul, să ai o relație bună cu timpul. Acest lucru nu numai că te va ajuta să creezi mai mult timp în propria ta viață, dar vei înceta să mai fii unul dintre acei oameni nepoliticoși care îl irosesc constant pe al celorlalți.

ȚINE-ȚI PRIETENII ÎNCHIS Și dușmanii tăi mai aproape

Ce te trezești să faci în loc să faci ceea ce ar trebui să faci? Te draci pe Facebook? Raspunde la e-mailuri? Mănânci chiar dacă nu ți-e foame? Odată ce știi care sunt distragerile tale preferate, poți construi o bună apărare împotriva lor.

Opriți internetul și telefonul în timp ce lucrați. Faceți bucătăria interzisă până când ați terminat dacă vă aflați în mod constant stând în fața ușii deschise a frigiderului în stupoare. Obișnuim obiceiuri atât de proaste încât jumătate din timp nici nu ne dăm seama ce facem. Odată ce ai devenit conștient de punctele tale slabe, poți începe să te protejezi împotriva lor

BUCĂȚI-O Nu există nimic mai dezumflator decât să vă uitați la o sarcină uriașă și să vă întrebați cum veți face vreodată totul. Așa că nu încercați să mâncați întregul elefant deodată, descompuneți-l în bucăți de mărimea unei mușcături. De exemplu, în loc să vă

plimbați prin întreaga casă, dintr-o cameră catastrofal dezordonată în alta, întrebându-vă cum veți curăța vreodată toată chestia gigantică (și încercând să vă dați seama cum puteți justifica că nu o faceți în loc să încercați să vă dați seama cum o veți face) spargeți-o și concentrați-vă doar pe o cameră odată. Creierul nostru poate gestiona doar atât de multe informații simultan, fără a exploda, așa că, privind fiecare sarcină separat, sarcina mai mare devine brusc mai ușor de gestionat.

Creierele iubesc bucățile.

Îmbunătățirea funcționează grozav și pentru timp. De exemplu, dacă lucrați la proiectarea unui nou site web, în loc să

rezervați întreaga zi la muncă, decideți că veți lucra în bucăți de o oră. În acest timp, nu sunteți autorizat să vă ridicați pentru a folosi baia, să luați ceva de mâncare, să vă verificați mesajele, să intrați online etc. Odată ce au trecut șaizeci de minute, puteți face o pauză și puteți face ce doriți până la următoarea bucată de 60 de minute. Putem face orice timp de șaizeci de minute. Creierul nostru este copleșit când încercăm să facem totul într-un singur bloc mare de timp.

2. SUNT PREA MULT DE FĂCUT

Observați vreodată că ori de câte ori întrebați pe cineva cum se simte,

aproximativ 99 la sută din timp spun ceva de genul „Bine. Foarte ocupat, dar bine”. „Ocupat” a devenit noul „Bine, mulțumesc”. Adică, unde este distracția în asta? Ce fel de mesaj transmite asta lumii și nouă înșine? Nu e de mirare că toți simțim că trăim prinși sub o placă gigantică de ciment dintr-o listă de lucruri de făcut. Deci, da, prima sarcină este să:

ATENȚI-ȚI GURA

Nu mai vorbi despre cât de ocupat ești. Concentrează-te pe ceea ce îți place la ceea ce faci și pe spațiile dintre acțiuni, în loc să te simți îngreunat de toate acestea. Decide că trăiești o viață minunată,

relaxată, plină de proiecte interesante pe care îți place să le faci și comunică asta lumii și ție. Și apoi ieși și fă-o cu bucurie.

OBȚINE AJUTOR

Dacă vă simțiți complet confuz și dezorganizat și nu știți de unde să începeți sau ce să faceți în continuare, obțineți o perspectivă exterioară. De multe ori suntem atât de încurcați în propriile noastre vieți încât nu putem vedea ceva care este total evident pentru altcineva. Petreci vreodată ceva timp de calitate căutându-ți ochelarii atunci când sunt așezați chiar pe capul tău? Cam așa e. Ai putea să-ți petreci ore, zile sau luni (sau pentru totdeauna) încercând să-ți dai

seama cum să-ți refaci site-ul web sau să planifici un regim de exerciții sau să descoperi cum să-ți organizezi biroul, atunci când cineva care nu este la fel de îngropat de viu ca și tine de toate părțile în mișcare poate să o rezolve imediat. Obțineți o nouă pereche de ochi asupra situației.

Și ia pe cineva care știe ce fac, te rog. Nu primi sfaturi de bani de la cineva care este la fel de frânt ca tine sau sfaturi de întâlniri de la celibatar terminal și nu decide că principala calificare a cuiva pentru a te ajuta este că o va face gratuit sau schimbă. Lucrul cu un profesionist vă va economisi timp și bani pe termen lung, deoarece nu va trebui să petreceți timp anulând sau refacend orice a fost prima încercare proastă.

Angajați un antrenor de afaceri, rugați un prieten care este complet împreună și de succes să stea cu dvs., angajați un consultant dezordine și, dacă nimic din toate acestea nu are sens pentru situația dvs. particulară, citiți mai departe:

PENTRU ÎN REALITATE

Uneori luăm mai mult decât putem mesteca pentru că credem că trebuie să facem totul. Sau că lumea se va prăbuși dacă nu facem totul. Sau că suntem oameni răi, de neiubit dacă nu facem cele opt milioane de lucruri pe care încercăm să le facem. Așa că fii foarte real cu tine însuți aici - de ce faci toate lucrurile pe

care le faci? Este absolut necesar să le faci pe toate? Trebuie să le faci pe toate în același timp? O parte din el poate aștepta? Să fii predat altcuiva? A scăpat cu totul? Și dacă trebuie să le faci pe toate, ce l-ar face mai plăcut?

La fel cum îți strângi timpul, reducerea sarcinilor te scoate din nebunie și transformă lucrurile în bucăți ușor de gestionat. Iată cum să-l defalci:

Fă-ți lista de lucruri de făcut. Uită-te la asta.

Ce trebuie să se întâmple acum?

Ce poate aștepta?

Pune-le pe două liste separate.

Ascundeți lista de așteptare.

Care sunt marile sarcini importante de pe lista Acum?

Care sunt cei mici ciufuliți?

Dă-le pe cele ciudate altcuiva sau păstrează-le pentru ore libere și petrece ziua făcând cele mai importante sarcini. Se numește prioritizarea oamenilor!

Cu cât lista cu care lucrați este mai scurtă, cu atât vă veți simți mai bine.

Și ține minte: *nu vei termina niciodată totul.* Așa că nu te mai stresa din cauza asta.

Fă ceea ce poți face în bucurie, în loc să încerci să faci totul în mizerie.

DELEGATI SAU MORI

Una dintre cele mai bune modalități de a vă ușura încărcătura este să nu mai fiți un ciudat al controlului și/sau un strâns și să angajați pe cineva care să vă ajute. Sau delegați celor din jur (vezi mai jos).

Nu poți să dezvolți o afacere, să fii promovat sau să fii

părinte tare, și cu siguranță vei deveni gri înainte de vremea ta, dacă încerci să faci fiecare lucru mic de unul singur.

Descoperiți-vă ce sarcini urăști să le faci sau la care ai fost întotdeauna prost sau pur și simplu nu ai timp să le faci și găsește pe altcineva care să le facă. Îmi dau seama că motivul pentru care s-ar putea să nu ai făcut asta încă este pentru că nu-ți poți permite să angajezi pe cineva sau pentru că crezi că ești cel mai bun la asta sau pentru că ești un nebun al controlului, dar, la fel ca multe alte scuze, de multe ori răspunsul nu este acolo, pur și simplu nu ești corect. Dacă ar trebui neapărat să obțineți ajutor, dacă ar fi o problemă de viață sau de moarte, ce ați

face? Ai putea să iei un stagiar de la colegiul tău local. Ai putea cere un prieten sau un membru al familiei să te ajute. Ai putea angaja pe cineva pentru doar treizeci de minute pe săptămână și poți crește pe măsură ce mergi. Ai putea vinde ceva pentru a aduce bani pentru a plăti pe cineva. Sau împrumutați-l. Sau împinge-te să reușești. Ai putea să-l predai resurselor umane și să-l faci problema lor. Ai putea să-i ceri soțului tău să golească mașina de spălat vase și să-l faci pe adolescent să curețe garajul, astfel încât să ai mai mult timp. Ajutorul este peste tot în jurul nostru, uneori a-l primi este pur și simplu o chestiune de a-l privi altfel, sau de a nu renunța atât de ușor.

Decizia că nu poți avea ceva de care ai

nevoie sau de care vrei te ia instantaneu din fluxul de a-l manifesta, precum și te îndepărtează de partea care te-a luminat despre asta în primul rând. Odată ce te gândești „Nu pot”, Universul este de genul „Bine atunci, nu este nevoie de asistență aici, ne vedem mai târziu”. Chiar dacă habar n-ai de unde va veni, rămâi deschis la posibilitatea ca sprijinul să se prezinte și s-ar putea să fii surprins de ceea ce poți crea și de cât ajutor poți obține. Decide că trebuie să-l ai, ai încredere că este disponibil pentru tine, fă tot ce poți pentru a găsi o modalitate de a face acest lucru și ai încredere că *modul în* care se va întâmpla va fi dezvăluit.

ȚINE minte CĂ TU

SUNT #1

Pune-ți prioritățile pe primul loc — nu verifica e -mailurile sau mesajele vocale sau Facebook până nu ai intrat în ziua ta și ai îndeplinit unele dintre sarcinile pe care vrei să le faci. Nu răspunde la telefon sau la mesaje text când ești ocupat. Nevoile altora pot ocupa atenția noastră pentru câteva vieți, iar dacă le lași, o vor face.

3. SUNT EPUIZAT

Convingerea că a-ți lua concediu va duce la prăbușirea întregii vieți nu este doar nesănătoasă, dar este și arogantă (lumea

va merge mai departe dacă nu mai lucrezi, vezi tu). Dacă nu îți iei timp liber, corpul tău va pune în cele din urmă piciorul și te va îmbolnăvi. Corpurile o fac tot timpul. Stresul este o cauză principală a cancerului, atacurilor de cord, insuficienței hepatice, accidentelor stupide, mormântului și, brusc, a nu mai putea respira.

Pe lângă factorul de boală, să-ți faci timp pentru a face lucrurile care te inspiră ar trebui să fie, de asemenea, o prioritate, pentru că, um, ce rost are să trăiești viața fără ele? Unde este distracția să te trezești la optzeci și cinci de ani și să-ți dai seama că „nu poți găsi timp” să te distrezi? Ce făceai și mai important în schimb? Acesta nu este un lux rezervat oamenilor care

sunt mai bogați, mai inteligenți sau mai puțin blocați decât tine. Este un lux rezervat oamenilor care își fac timp să-și dea seama și aleg să-și proiecteze o viață mai plină de distracție.

Folosiți instrumentele din acest capitol pentru a face timp pentru a vă odihni de care aveți nevoie și pentru a vă distra de distracția pe care o doriți, astfel încât să vă puteți bucura de viața voastră prețioasă cât timp vă aflați încă în posesia ei.

4. IUBIȚI-VĂ

Faci o treaba minunata.

CAPITOLUL 20:

FRICA ESTE PENTRU VENITURI

Mergem în vârful picioarelor prin viață sperând să
ajungem în siguranță la moarte.

-Necunoscut

Când locuiam în New Mexico, o prietenă de-a mea m-a dus în această peșteră despre care auzise, în Munții Jemez. „De fapt, seamănă mai mult cu o gaură mare

în pământ”, a spus ea, „dar am auzit că este destul de mișto.” Nu a făcut o treabă grozavă vânzând-o, mai ales când a ajuns la partea despre cum ar trebui să ne târăm în patru picioare tot timpul, dar oricum nu o ascultam cu adevărat. Peșterile nu mă interesează, indiferent de dimensiunea lor; Mergeam doar pentru drum și drumeția prin munți și acest loc grozav de burgeri pe care l-am descoperit ultima dată când am fost acolo sus. Peștera a fost doar o parte necesară a călătoriei, ca oprirea pentru benzină.

După o călătorie glorioasă sub cerul nesfârșit din New Mexico și o drumeție frumoasă pe o potecă de pământ roșu printr-o pădure de pin pinon, am ajuns la Peștera. Era exact așa cum descrisese ea: o mică gaură la baza unui mic deal

suficient de mare pentru a se târî prin. Prietenul meu mi-a aruncat o pereche de genunchiere și o lanternă și s-a îndreptat înăuntru. Am urmat-o pe mâini și genunchi, ținându-mi lanterna cu dinții, iar până am ajuns la vreo zece minute, m-am simțit ca la intrare și șansele mele de a mai vedea vreodată un alt burger dispăruseră. Dacă venea ceva din interiorul peșterii, cum ar fi, să zicem, un monstru, sau dacă era o inundație sau un cutremur sau un șarpe cu clopoței sau un țânțar, eram total înșurubați. Tunelul stâncos de stâncă albă din jurul nostru se închisese atât de strâns încât, când prietena mea a încetat în cele din urmă să se târască și s-a rezemat de perete pentru a se așeza, a trebuit să facă asta cu capul

aplecat atât de mult înainte încât părea să înceapă să-și mestece gâtul. Ce naiba făceam din nou acolo?

„Bine, acum pentru partea cool – ești gata?” întrebă ea. „Stinge-ți lumina.” Și-a stins lanterna după ce mi-a făcut semn să fac același lucru. În clipa în care lumina mi s-a stins, am experimentat cel mai întuneric absolut întuneric dincolo de negru ca rahat sfânt cel mai profund întuneric de până acum. Am simțit că gâdilatul isteriei începea să-mi urce până la ceafă și, pentru prima dată în viața mea, am înțeles complet frica.

Pentru că frica era singurul lucru pe care îl vedeam în acea gaură. Stătea acolo, omniprezent, gigantic, mistuitor, privindu-mă drept în față întrebându-mă: „Deci, mă lași să te înghit sau ce?”

Mi-am dat seama că, cu absolut zero efort, aș putea să mă dezlănțuiesc într-o tulburare claustrofobă de o astfel de zgârietură, mușcătură, nebună ascuțită, care țipa colosal, că ne-ar lăsa atât pe mine, cât și pe prietenul meu să ne uităm la un perete, jucându-ne cu buzele săptămâni întregi după ce ne-au târât trupurile neclintite și însângerate din acea peșteră.

Sau . . . nu.

Alegerea a fost a mea.

Să-ți fie frică sau să nu-ți fie frică, aceasta este întrebarea.

Sunt încântat să raportez că am decis să renunț la frenezia fricii în favoarea să mă târăsc calm înapoi din peșteră către tărâmul soarelui, al spațiilor deschise și să merg pe două picioare. Am ieșit nu doar cu o cantitate alarmantă de nisip în urechi și cu o fărâmă severă de la spargerea lanternei cu dinții, ci și cu o înțelegere nouă și profundă a aspectului *de alegere* al fricii.

Este atât de simplu; frica va fi mereu acolo, pregătită și gata să facă ravagii, dar putem alege dacă ne angajăm cu ea sau să aprindem luminile, să o înecăm și să ne târăm pe lângă ea. De asemenea, mi-am dat seama că să-l îneci este de fapt destul de ușor, tocmai am fost condiționați să credem altfel.

Am făcut din frică un obicei.

Suntem plini de ea în copilărie, ca zahărul, apoi, pe măsură ce creștem, continuăm să primim veștile proaste de la televizor și groaza din ziare și violența din cărți și filme și jocuri video și toate aceste gunoaie care ne umplu până la refuz de frică pentru lumea noastră. Suntem învățați să

să fie în siguranță și să nu-și asume riscuri și să îi avertizăm pe toți cei din jurul nostru să urmeze exemplul.

Și a devenit o parte atât de acceptată a condiționării noastre sociale încât nici nu realizăm că o facem.

De exemplu, care ar fi răspunsul tău imediat față de cineva pe care l-ai iubit cu

adevărat și la care ți-ai grijă profund dacă ți-ar spune, în timp ce pulveriza de entuziasm, oricare dintre următoarele lucruri:

Obțin un împrumut uriaș pentru a-mi construi afacerea visată.

Am de gând să călătoresc în jurul lumii.

Timp de un an. De unul singur.

Renunt la jobul meu sigur, cu normă întreagă, pentru a deveni actor.

Am cunoscut cea mai incredibilă persoană săptămâna trecută și sunt total îndrăgostită. Și ne căsătorim.

Mă duc să fac parașutism.

În cea mai mare parte, când privim pe cineva făcând un salt de credință, prima noastră reacție este să țipi: „Ai grijă!” Nu numai că ne-am făcut un obicei din a ne undă frica, îngrijorarea și îndoiala unul asupra celuilalt, dar ne mângâim pe spate pentru că credem că asta arată cât de mult ne pasă.

E ceva de care merită să te sperii, dacă mă întrebi pe mine.

Există ceva numit Efectul Crab. Dacă pui o grămadă de crabi într-un castron și dacă, în timp ce sunt acolo, târându-se peste tot, unul dintre ei încearcă să se cațere afară, ceilalți vor încerca să-l tragă înapoi în jos în loc să-l ajute să-l împingă

afară. Nu e de mirare că se numesc crabi.

Imaginează-ți cât de diferită ar fi lumea noastră dacă *am* fi mai puțin ca un crab. Dacă nu am fost doar învățați să credem *cu adevărat* în miracole, da, îmi dau seama cât de prost sună, dar am fost răsplătiți și sprijiniți, în loc să fim avertizați și țipați, pentru că am făcut salturi uriașe în necunoscut. Oferim foarte mult ideii că orice este posibil și creștem cu toții cu afișe cu pisoi și pui de focă pe pereții noștri, care spun că *urmează-ți visele* pe ele, dar dacă *faci* ceva radical, toate luminile intermitente și sirenele se sting. Știi ce spun?

Frica trăiește în viitor. Sentimentul de frică este real, dar frica în sine este complet inventată *pentru că nici măcar*

nu s-a întâmplat încă — moarte, faliment, ruperea unui picior, uitarea replicilor, țipatul că am întârziat, respins, etc. De cele mai multe ori nu avem nicio garanție că ceea ce ne temem se va întâmpla și că, dacă se va întâmpla, va fi înfricoșător! Luați moartea de exemplu. Din câte știm, ne părăsim corpurile și ne topim într-o stare de iubire pură și lumină și lucruri strălucitoare și unicorni și iepurași amețeli orgasmice eterne. Putem fi la fel de siguri de asta pe cât putem despre orice altceva în viitor, așa că de ce să creăm toată drama?

Tot ceea ce este nevoie pentru a schimba factorul frică este să înveți să te simți confortabil în, în loc să fii îngrozit de necunoscut. Și aceasta se face prin

credință.

Practic, se reduce la modul în care alegi să treci prin viață:

Este frica ta mai mare decât credința ta în necunoscut (și te)?

Sau este credința ta în necunoscut (și în tine) mai mare decât frica ta?

În timp ce îți faci alegerea, iată o gură de la buna bătrână Helen Keller:

Viața ori este o aventură îndrăzneață, ori nimic. Să ne menținem fețele spre schimbare și să ne comportăm ca niște spirite libere în prezența destinului este o putere de neînvins.

Există acel moment incredibil în care te decizi „la naiba, mă duc pentru asta” și deodată fiorul depășește frica. Și apoi zburați pe covorul magic — semnați pe linia punctată pentru a cumpăra casa, vă confruntați cu tatăl dvs., glisați inelul pe deget, pășiți pe scenă în fața a mii de oameni. Adică, vorbește despre sentimentul de viață!

De cealaltă parte a fricii tale este libertatea ta.

Iată câteva modalități utile de a vă naviga prin jungla fricii:

1. VEZI FRICA DIN VEZEA DVS. SPATE OGLINDĂ

Gândește-te la un lucru radical pe care l-ai făcut în trecut, care ți-a dat literalmente tremurături încât a fost atât de mare și de înfricoșător. Și acum uită-te înapoi la el - cât de terifiant este acum? Poți evoca vreun sentiment înfricoșător despre asta? Chiar și un strop de frică? Țineți cont de acest lucru în timp ce vă confruntați cu fiecare nouă provocare: oricât de intimidant ar părea următorul mare salt

înainte în acest moment, atunci când vă veți uita înapoi la el, va fi un zguduit. Deci, de ce să așteptați? De ce să nu te uiți la el prin ochelari colorați chiar acum? Imaginează-ți provocările din viitor, privește înapoi la ele dintr-un loc de victorie și își vor pierde o mare parte din puterea de a te paraliza.

Întotdeauna folosesc prima mea călătorie în India ca exemplu atunci când sunt un adolescent că fac ceva care mă sperie. A fost una dintre primele mele excursii internaționale solo și, deși experiența mea cu ceva indian până în acel moment a constat mai mult din câteva CD-uri Ravi Shankar și niște carne de pui tikka masala, m-am gândit că ar fi un loc grozav de văzut. Am vrut să merg într-un loc complet nou și să

experimentez o realitate cât mai diferită de a mea. Am crezut că a merge în India ar fi ca și cum ai trece prin oglindă.

Așa că îmi cumpăr biletul și apoi mă lovesc — ce naiba încerc să demonstrez? De ce fac asta? Nu mai plecasem niciodată atât de departe de unul singur, unde nu cunoșteam pe nimeni, nu vorbeam limba, nu aveam idee la ce să mă aștept și jur că l-am construit pentru a deveni unul dintre cele mai terifiante lucruri pe care le-am făcut vreodată în viața mea. Pentru că m-am imaginat ca acest punct minuscul, pe tot cealaltă parte a globului, plutind în spațiu unde eram total anonim, o fantomă, un străin, unde puteam dispărea fără urmă și nimeni pe care îl iubeam nu avea idee ce mi s-a întâmplat. Puf!

A devenit atât de rău încât am început să fantezez că mă rănesc grav sau că cel mai bun prieten al meu va muri, astfel încât să nu fiu nevoit să plec (din anumite motive, nu mi-a intrat în minte doar anularea biletului). Din fericire, însă, nimeni nu a murit și m-am trezit condus la aeroport ca și cum aș fi mers la propria mea înmormântare. În momentul în care am pășit în terminalul internațional de la aeroport, totuși, am fost cuprins de o mare de culori și oameni din întreaga lume și mișcare și limbi, iar teroarea mea a fost imediat buldozată de emoție. Am de gând să înnebunesc India!

Când m-am urcat în avion, m-am așezat lângă această femeie indiană superbă, purtând un sari roz și cercei uriași de aur, care s-a întors către mine, a

zâmbit și mi-a oferit un M&M și atunci s-a scufundat cu adevărat; *Nu ești singur, ding dong. Ești înconjurat de oameni. Iar una dintre cele mai elementare nevoi umane comune este conexiunea*. Apoi am continuat să petrec două luni călătorind într-o țară care este acum de departe unul dintre locurile mele preferate de pe această planetă și care a stârnit în mine o dragoste pentru călătorii care mi-a schimbat complet viața.

Acesta și alte exemple din propria mea viață îmi continuă să-mi demonstreze mereu că:

Cele mai mari temeri ale noastre sunt cea mai mare pierdere de timp.

Înfruntă-ți temerile cu adevărul, că

toate sunt în mintea ta și își vor pierde puterea asupra ta.

2. ÎNVOLȚI FRICA

Când te trezești că lași frica să te împingă, privește-o dintr-o perspectivă diferită. Începeți prin a-l defalca, găsiți de ce vă este frică cu adevărat și apoi întoarceți-l pentru a face să funcționeze pentru dvs., nu împotriva dvs. Arată-i cine e șeful. Hrănește-ți frica cu un sandviș.

De exemplu:

Vreau să scriu o carte, dar nu mă pot face să mă așez și să o fac. De ce nu? *Mi-e teamă că, dacă o fac, va fi groaznic.* Ce se întâmplă dacă este groaznic? *Dacă e groaznic, voi părea prost. Atunci ce?*

Oamenii se vor bate joc de mine. Atunci ce? *O să mă simt rușine.* Bine, deci nu îți scrii cartea pentru a te proteja să nu te simți prost și rușinat.

Acum întoarce-l: Cât de prost și de rușine te vei simți dacă nu-ți scrii cartea? *Foarte. Știu că este o idee genială. Și este un mare vis al meu.* Deci strategia ta de a nu-l scrie pentru a te proteja de a te simți prost și rușinat te va proteja de a te simți prost și rușinat? *Nu.* Și din moment ce riști să te simți prost și rușinat în orice caz, care versiune este mai proastă - să încerci să o scrii și să o faci groaznic sau să nu mergi niciodată pentru asta și să trăiești o viață netrăită de mediocritate, slăbiciune; si rusine? *Trăind o viață netrăită de mediocritate, slăbiciune; și rușine.*

Defalcă-l astfel încât să poți privi cu adevărat și să dezamorsezi despre ce este vorba despre o situație care te sperie. Frica se referă la felul în care alegi să privești lucrurile, așa că, schimbându-ți perspectiva asupra ei, poți lăsa teama de a NU face lucrul de care ești speriat să-ți alimenteze căutarea către măreție.

3. FIȚI ÎN MOMENT Ți se întâmplă ceva înfricoșător chiar acum în acest moment? Chiar acum, unde stai, se întâmplă ceva rău sau doar gândurile din capul tău te sperie? Epuizezi energia atât de necesară de care ai nevoie pentru a da fundul speriind înainte să se întâmple ceva. În schimb, rămâneți în acest moment și conectați-vă la sinele vostru

superior. Dacă sunteți pe cale să intri în sala de judecată sau să sari dintr-un avion sau să ceri o mărire de salariu, inspiră momentul și rămâi conectat la Source Energy. Păstrează-ți frecvența ridicată și credința în miracole puternică în loc să cazi pradă fricilor din mintea ta și vei descoperi că nu numai că ești mult mai bine echipat să faci față indiferent de situația spre care te îndrepți, dar că, de nouă ori din zece, este mult mai înfricoșător în mintea ta decât este în realitate.

4. OPRIȚI CURSUL DE PORCILE

Fii mai conștient de informațiile pe care le absorbi. Ce bloguri citesti? Ce emisiuni te uiti? Ce carti citesti? Ce povești citiți în ziar? La ce filme mergi? A cui parere intrebi? Pe ce te concentrezi în viața de zi cu zi? Nu este vorba despre a fi în negare sau în afara contactului cu ceea ce se întâmplă în lume, ci este despre cât de mult din aceste informații aveți nevoie cu adevărat. Te uiți la un accident de mașină sau strângi informații care îți vor permite să contribui la schimbarea pozitivă?

A te tăvăli în durere și suferință nu va ajuta pe nimeni, inclusiv pe tine însuți, nu mai mult decât înfometarea nu va ajuta pe cei flămând. Dacă vrei să ajuți lumea și pe tine însuți, păstrează-ți frecvența ridicată și fă-ți munca dintr-un loc de

putere și bucurie.

5. NU TE GANDI

ORICE SUPARATOR IN PAT NOAPTEA

Mințile noastre se transformă în lupe gigantice care ne fac toate fricile cu 100% mai mari atunci când stăm întinși acolo ca un public captiv la 3 dimineața, în pat, fără nimic care să ne distragă atenția. Cu excepția cazului în care te vei ridica din pat imediat și acolo și vei lua o acțiune, nu-ți pierde timpul prețios gândindu-te la problemele tale. De fiecare dată când faci asta, nu este niciodată la fel de rău în

dimineața următoare când te trezești. Știi asta și totuși. . . Folosește-ți puterile meditative pentru a elimina gândurile tulburătoare din minte; concentrează-te pe relaxarea fiecărui mușchi din corpul tău unul câte unul, încet și intenționat, astfel încât să ocupe toată spațiul din creier cu care te foloseai pentru a te speria. Respiră adânc și gândește-te la toate lucrurile incredibile din viața ta, ascultă o meditație ghidată, fă tot ce poți pentru a avea un somn bun și te ocupă de orice ar fi dimineața. Pentru că singurul lucru mai rău decât să stai trează toată noaptea să te sperii de ceva este atunci să fii prea epuizat a doua zi ca să faci față.

6. IUBIȚI-VĂ

Și vei fi invincibil.

CAPITOLUL 21:
MILIOANE DE OGLINZĂ

Nimeni nu te poate face să te simți inferior fără consimțământul tău.
—Eleanor Roosevelt; activistă, feministă, super-erou, cea mai longevivă Prima Doamnă a Statelor Unite evah

Unul dintre cele mai uimitoare lucruri despre ceilalți oameni este că ne oferă informații valoroase și adesea alarmant

de intime despre cine sunt ei de îndată ce îi întâlnim. Dacă acordăm atenție, putem descoperi indicii majore pe care le transmit prin limbajul corpului, aspectul lor, stilul lor de viață, acțiunile lor, interesele lor, cuvintele lor, cum își tratează câinii, toți chelnerii, etc. departe, alții o lasă să se prelingă în scăpări mici: „Îmi place schiul nautic”, „Admir cât de încrezător ești în problema ta cu greutatea”, „Tocmai am ieșit din închisoare” etc. Cu excepția sociopatului sau mincinosului patologic priceput, majoritatea umanității ne oferă destule de mestecat imediat de la poartă.

Toate aceste informații trec apoi prin filtrul cine *suntem* și, în funcție de percepțiile și judecățile noastre, de blocajele și de numărul de ani petrecuți în

terapie, decidem dacă persoana este cineva pe care vrem să o cunoaștem mai bine sau nu.

Cu toții suntem atrași de diverse lucruri despre alți oameni, dar și dezamăgiți de acestea. Iar lucrurile care ies cel mai mult în evidență pentru noi sunt lucrurile care ne amintesc cel mai mult de noi înșine. Acest lucru se datorează faptului că ceilalți oameni sunt ca oglindă pentru noi: dacă cineva te deranjează, proiectezi asupra lor ceva ce nu-ți place la tine și dacă crezi că sunt minunați, reflectă înapoi ceva ce vezi în tine și care îți place (chiar dacă nu a fost dezvoltat încă în tine). Știu că sună ca și cum fac o generalizare masivă, dar stai cu mine aici.

Realitatea ta este creată de ceea ce te

concentrezi și de modul în care alegi să o interpretezi. Acest lucru este valabil pentru orice, inclusiv pentru lucrurile pe care te concentrezi despre oamenii din lumea ta. De exemplu, în funcție de cine ești, ai putea reacționa în nenumărate moduri când noul tău iubit sau prietenă se referă în mod constant la tine drept „Promulțul uriaș”. Ai putea: A) Să vezi asta ca pe un steag roșu și să crezi că sunt un bătăuș B) Să vezi asta ca pe un steag roșu și să creadă că sunt nervoși sau nesiguri și au maniere groaznice C) Să vezi asta ca pe o lumină verde pentru că „au atât de multă durere încât au nevoie să abuzeze pe alții. Chiar au nevoie de cineva la fel de înțelegător ca mine” D) Să vezi asta ca pe o lumină verde pentru că crezi că ești. nu rezonează cu tine.

Oamenii de care te inconjoara sunt oglinzi excelente pentru cine esti si cât de mult sau cât de puțin te iubești pe tine însuți.

Atragem oameni în viețile noastre dintr-un motiv, așa cum ei ne atrag pe noi în ale lor. Cu toții ne ajutăm unul pe celălalt să crească și să ne dăm seama de problemele noastre, *dacă* profităm de oportunitatea de a învăța din, în loc să reacționăm doar la (prin apărarea sau justificându-ne acțiunile sau plângându-ne), lucrurile extrem de iritante pe care le

fac alții. Prietenii noștri sau membrii familiei sau clienții noștri enervanti sau vecinii sau doamna din tren cu vocea unui meg sunt cei care ne ajută să creștem și să vedem cine suntem cu adevărat, chiar mai mult decât o fac iubiții noștri BFF (cu excepția cazului în care sunt enervanti pentru moment și atunci le putem mulțumi și lor). Nu ratați ocazia glorioasă de a învăța, care vi se oferă persoana în a cărei gură v-ați plăcea cu adevărat să vă băgați pumnul.

Lucrurile care ne deranjează la ceilalți ne deranjează pentru că ne amintesc de ceva ce nu ne place la noi înșine. Sau comportamentul lor declanșează o teamă sau nesiguranță pe care le avem, dar poate să nu realizăm că avem. Pentru cea mai lungă perioadă, una dintre poveștile

mele mari a fost că a fi feminin era slab și enervant. Undeva pe parcurs am decis că nu era cool sau puternic să mă comport ca (sau să fiu) o fată, iar feminitatea mea a devenit o parte din mine de care îmi era rușine. Prin urmare, am fost mult mai puțin amenințată de femeile care au venit la mine cu un burghiu electric decât de femeile care au venit la mine cu un creion pentru sprâncene, motiv pentru care este destul de amuzant pentru mine că unul dintre cei mai buni prieteni ai mei este la fel de feminină. Am cunoscut-o când lucram împreună în New York City și am fost imediat atrasă de ea pentru că este hilar de genială și drăguță și a făcut o impresie impecabilă a unuia dintre colegii noștri mergând pe hol cu fundul ieșit în afară, ceea ce mă lăsa mereu

dublat, agățat de mobilier. Spre deosebire de mine, totuși, este o iubitoare a nopților de fete și a întâlnirilor cu mani-pedie, o observatoare nerăbdătoare a inelelor de logodnă atunci când este chemată de mâna fluturând a unei mirese viitoare și o profesionistă la salutul grupului de fete: brațele ridicate în aer, capul pe spate, ochii închiși. Pentru asta, o numim Pink.

Un deceniu mai târziu, locuiesc în Los Angeles, iar Pink locuiește în afara orașului New York – căsătorit și cu o grămadă de copii, natch. Când ea decide să ia prima ei vacanță solo de când a devenit mamă și se îndreaptă spre San Diego pentru a-și vedea cea mai bună prietenă de la facultate, ea sună și mă roagă să conduc la ea. Sunt de acord, oarecum cu reticență. Nu ma deranjat

cele două ore cu mașina, ci cel mai bun prieten de la facultate, pe care nu îl întâlnisem niciodată, dar eram sigur că era mai roz decât Pink. Mi-am imaginat o scenă de sororitate completă, cu vopsirea unghiilor de la picioare în timp ce aveam un festival de film cu Meg Ryan și vorbind despre cât de îngrași ne-am îngrășat. Dar îmi place Pink, așa că am plecat.

Între timp, în San Diego, cea mai bună prietenă a lui Pink de la facultate este mai puțin încântată de perspectiva ca cea mai bună prietenă a lui Pink din zilele ei din New York City condus din LA. Ochii ei se dădeau și ei peste cap la potențiala bombă de estrogen, așa că imaginați-vă bucuria noastră când am descoperit că amândoi suntem la fel de macho. Odată

ne-am dat seama că terenul de joc nu era atât de copleșitor de roz pe cât ne temeam ar fi, totuși, să avem cea mai mare surpriză dintre toate: fetele noastre interioare, neglijate, se simțeau în siguranță să iasă ascunse. Toţi trei ne-am pierdut vocea în acel weekend, chicotind și țipând „O, Doamne," ca să audă toți. N-aș fi surprins dacă o unghie sau două s-ar picta. Nu-ți amintesc. Era prea băut cu spritzers de vin.

Încă nu sunt cel mai entuziasmat membru al unui duș de mireasă și nu spun că trebuie să vii și să-ți placă tot ce te deranjează pe lumea asta, dar spun că dacă ceva nu-ți place *în mod activ* , este pentru că rezonează cu tine la un anumit nivel, are sens pentru tine.

Când te trezești că ai de-a face cu

cineva care te enervează (și te trezești că te bârfești, să te arăți cu degetele, să judeci, să te plângi), să te ridici și să te confrunți cu situația poate face mult mai mult decât să-ți faci viața mai plăcută pe termen lung; te poate ajuta să te vindeci și să crești și să ieși din modul victimă. Pentru că te obligă să te ocupi de aspectele mai noduroase ale tau, de părțile care te fac să nu fii atât de mândru. Nimănui dintre noi nu-i pasă să recunoască că suntem necinstiți, îngâmfați, nesiguri, lipsiți de etică, răutăcioși, stăpâni, proști, leneși etc., dar asta te-a atras la oamenii în care observi asta și ei la tine, în primul rând. Și recunoașterea ei este primul pas în a-l lăsa să meargă — ui!

Dacă oamenii sunt enervanti într-un

mod care nu are nimic de-a face cu noi, fie nu observăm asta, fie nu ne agățăm de asta. De exemplu, spuneți că există cineva în viața voastră pe care îl considerați un știe-totul insuportabil. De fiecare dată când deschizi gura să vorbești despre ceva ce ai făcut, ea spune că a făcut-o deja. Orice știi, ea știe deja. Și știe mult mai multe despre. Și trebuie să se asigure că tu, și toți cei pe o rază de zece mile, știi cât de multe știe ea despre asta. În timp ce te trezești cu fantezii de a-i pune capul prin perete de fiecare dată când ești în preajma ei, altcineva s-ar putea să atârne de fiecare cuvânt al ei, incapabil să se satură de conversația ei fascinantă și strălucitoare.

Motivul pentru care te înnebunește este că, cel mai probabil, ești tu însuți un

știi totul, sau îți faci griji că ești unul sau ai nesiguranță în legătură cu oamenii care cred că nu știi nimic.

Realitatea noastră este o oglindă a gândurilor noastre, inclusiv a oamenilor din realitatea noastră.

Același lucru este valabil și cu ceea ce ne aruncă oamenii. Te-ai supăra dacă cineva ar continua să-și bată joc de cât de scund ai fi dacă ai fi înalt de șase picioare? Cel mai probabil nici nu s-ar înregistra, sau dacă s-ar fi întâmplat, ai crede că sunt cam ciudați. Dar dacă te-ar tachina că ești șef și în adâncul tău te-ai temut că ești, cu siguranță ți-ar atrage atenția. (Ar însemna, de asemenea, că au energie în jurul propriei lor șefii dacă o

recunosc în tine, dar asta nu este problema ta.)

Pe ce te concentrezi, creezi mai mult în viața ta. Dacă ești concentrat conștient sau subconștient pe anumite convingeri despre cine ești, cine vrei să fii sau cine nu vrei să fii, vei atrage oameni care oglindesc acele trăsături imediat la tine.

Acesta este motivul pentru care, atunci când ai de-a face cu un „prieten” înjunghiat în spate sau cu un fel de persoană toxică căreia trebuie să-i înfrunți sau să-l dai afară din viața ta, ești prins în această capcană auto-provocată de a nu vrei să-i rănești pe cealaltă persoană sau de a te prinde de calitățile sale mai fine sau de a te teme de ce e mai rău dacă nu îi suporti prostiile. Nu-mi pasă de cât timp sunteți prieten cu cineva

sau cât de rău vă simțiți pentru ea sau cum v-au ajutat cu adevărat în acele opt milioane de ori sau cât de amuzanți, de succes, de fierbinți, inspiratori, disperați, înfricoșători, conectați, geniali sau neputincioși sunt, pentru că motivul pentru care aveți probleme să-i înfrunți nu este despre nimic din toate astea.

Ceea ce se întâmplă cu adevărat este că te confrunți cu recablarea convingerilor tale limitate despre *tine*. Și folosești aceste scuze pentru acești alți oameni pentru a evita să te confrunți cu propriile tale probleme - propriile tale probleme legate de a te susține.

La sfârșitul zilei, nu este

vorba despre ei, ci despre tine să crezi că ești demn de a fi iubit și văzut pentru ceea ce ești cu adevărat.

Când suntem de acord să ne dezamăgim pe noi înșine în favoarea susținerii comportamentului rău al altora, de multe ori se datorează aceluiași impuls: *nu suntem dispuși să facem pe alții mai incomozi decât ne-au făcut ei pe noi*. Nu îngrozitor de obositor în vechiul departament de iubire de sine, nu-i așa? Făcându-i incomozi, mă refer la *refuzul de a participa la drama lor* , apropo, nu prin a fi la fel de abuziv înapoi. Nu este vorba de a obține ochi pentru ochi și de a te scufunda la un nivel inferior, ci de a te susține pentru cel mai înalt sine,

indiferent dacă persoana cu care ai de-a face ar trebui să aleagă să aibă experiența de:

Mă simt dezamăgit

- Te simți rănit
- Senzație de neplăcere
- Văzându-te ca pe o persoană nebună

Este vorba despre respectarea pe tine însuți, în loc să satisfaci nevoia ta nesigură de a fi plăcut.

Acest lucru este incredibil de puternic, pentru că *atunci când te iubești suficient de mult pentru a rămâne în adevărul tău, indiferent de cost, toată lumea beneficiază*. Începi să atragi tipurile de lucruri, oameni și oportunități, care sunt în concordanță cu cine ești cu adevărat, ceea ce este mult mai distractiv decât să stai cu o grămadă de pasionați de energie iritant. Și refuzând să participi la drama altora, (adică refuzul de a face bucăți de oameni, de a te plânge de cât de nedreaptă este lumea, etc.) nu doar că îți ridici propria frecvență, dar le oferi și reginelor dramei șansa de a se ridica, în loc ca toată lumea să continue să joace un joc josnic și șchioapă.

Nu-ți cere niciodată scuze

pentru cine ești.
Dezamăgește întreaga lume.

Cu toții cunoaștem pe cineva care nu ia rahat de la nimeni. Vreodată. Privim aceste tipuri de oameni cu reverență cu ochii mari și nu am visa niciodată să fim suficient de proști încât să le prezentăm vreun BS sau să încercăm să-i greșim. De ce? Pentru că îi respectăm și, de obicei, suntem oarecum îngroziți de ei (într-un mod sănătos). Și de ce îi respectăm? *Pentru că se respectă pe ei înșiși.*

Așadar, cum poți scăpa de proiecțiile și judecățile tale șchiopăte și de a îndura lumea cu sinele tău cel mai înalt și fără scuze?

1. Îți deține urâtul

Începeți să observați lucrurile care vă înnebunesc despre alți oameni și, în loc să vă plângeți, să judeci sau să fii la defensivă, folosește-le ca o oglindă. *Mai ales dacă te trezești cu adevărat agitat.* Fii real cu tine însuți – este această calitate ceva pe care o ai tu însuți? Sau există un anumit aspect al ei pe care nu îți dorești să recunoști că este la fel ca tine? Sau îți amintește de ceva pe care încerci în mod activ să-l suprimi? Sau evitați? Sau că faci în mod activ exact opusul? Sau de care ești amenințat? Fii fascinat de, în loc să fii furios, de iritanții care te înconjoară și continuă să înveți.

2. ÎNTREBĂȚI-VĂ URÂT

Odată ce descoperi ce parte din tine o proiectezi asupra persoanei care în prezent îți scoate prostiile vii, poți începe să-i dai drumul. Începeți prin a vă pune câteva întrebări foarte simple și a dezamorsa poveștile limitative și false pe care le-ați târâit de secole.

De exemplu, dacă sunteți supărați că prietenul dvs. care întârzie mereu întârzie din nou, înseamnă că vă apăsați pe butoane pentru că vă țineți de un fel de „adevăr" despre felul în care oamenii ar trebui să fie cu timpul. Întoarceți-l și întrebați-vă lucruri de genul: „În ce fel întârziem mereu sau sunt neconsiderat

sau nu sunt de încredere?” Sau poate este „În ce fel sunt eu prea rigid sau controlant?”

Odată ce ai răspunsul tău, întreabă-te:

CINE TREBUIE SA FIU PENTRU A NU MA DERANJA ACEASTA SITUATIE?

Folosind scenariul de mai sus, să presupunem că descoperi că ești mult mai rigid decât vrei să recunoști. Acestea sunt informații foarte valoroase pentru că acum știi că, pentru a fi mai fericit, trebuie să-ți slăbești osul, Wilma. Nu mai insista ca oamenii să facă lucrurile exact așa cum le faci tu (în special oamenii din

viața ta care au dovedit că nu o vor face), observă unde ești ridicol de exigent pur și simplu pentru că a devenit obiceiul tău și nu pentru că este cu adevărat necesar și întreabă-te constant „pot să-l las pe acesta să plece?” Devenind conștienți de ceea ce facem, putem investiga de ce o facem și apoi alegem să-l păstrăm sau să-l renunțăm, în loc să reacționăm orbește prin obișnuință.

CE OBȚIN DIN A FI AȘA?

După cum s-a discutat în Capitolul 17 : Este atât de ușor odată ce îți dai seama că nu este greu, nu facem nimic decât dacă obținem ceva din asta, chiar dacă ceea ce obținem sunt beneficii false. Folosind

acest scenariu, unele dintre beneficiile pozitive ale rigidității sunt că ești mereu la timp, faci rahat, etc. Dar există și câteva avantaje negative de a fi rigid; intimidezi oamenii să-ți găsească drumul, ajungi să ai dreptate ori de câte ori cineva încurcă (ceea ce va face adesea dacă ai perfecționat bine treaba rigidă), ajungi să fii în control etc. Odată ce îți dai seama de recompensa falsă pe care o obții din a te ține de acest comportament, poți să-l vezi așa cum este - ceva care nu este întotdeauna în concordanță - și nu ești mereu în concordanță cu el de lucru.

CUM M-AS SIMTI DACA NU AS ASTA?

Una dintre cele mai bune moduri de a

elibera comportamentul prost menționat mai sus este să te întrebi cum te-ai simți dacă acest lucru nu ar mai fi adevărat pentru tine. „Cum m-aș simți dacă mi-aș scoate stâlpul din fund că toată lumea face totul exact așa cum spun eu să o facă, tot timpul, în orice circumstanță?” Pune întrebarea și apoi imaginează-te ca fiind această persoană care a lăsat-o să plece. Cum se simte corpul tău? Pentru ce folosești spațiul creierului care era ocupat de gânduri otrăvitoare despre capetele de acne inconsiderabile de care ești înconjurat și care nu urmează instrucțiunile tale? Simțiți realitatea a ceea ce ar fi să lăsați asta să plece, respirați în ea, vizualizați-o, îndrăgostiți-vă că nu o mai aveți și apoi dați-o cu piciorul la bordură.

3. NU FII UN ACTIVATOR

În cazurile mai neclare în care nu ești sigur ce să faci, dar chiar vrei să ajuți pe cineva, recunoaștеți diferența dintre a ajuta și a permite. Când întinzi o mână de ajutor, simți că te trage în jos sau că îi ridici spre potențialul lor? Sunt recunoscători sau îndreptățiți? Îți folosesc ajutorul pentru a se mișca în mod activ într-o direcție pozitivă sau au nevoie constant de mai mult-mai-mai mult? Doar asta pentru ultima dată. Pentru a cincizecea oară.

Fii atent și ai încredere în cum te simți. Dacă îi ajuți cu adevărat și se ridică la înălțime, va crește frecvențele tuturor și te vei simți bine. Dacă le activezi, te vei simți greu, deprimat și, în cele din urmă,

resentit. Deși nu este distractiv să dai cu piciorul pe cineva în bordură când este la cel mai scăzut nivel, dacă îl eliberezi constant, nu se va trezi niciodată și nu se va salva. De ce ar trebui? Te-au pus să finanțezi petrecerea lor de milă. Dragostea dură este încă iubire.

4. DĂ OAMENILOR DUROROSI HEAVE-HO

Uneori, indiferent cât de mult ai munci asupra ta, cât de iertător ești și cât de priceput devii să renunți la asta, nu există nicio cale de a o ocoli: unii oameni sunt prea dedicați la propria lor disfuncție. Sunt dureros să fie prin preajmă. Ai

prefera să te acoperi cu puricii a o mie de cămile decât să ieși la o ceașcă de cafea cu ele.

Totul este despre a învăța, a iubi și a crește în cea mai înaltă versiune a ta, fără a vedea cât de multă tortură poți îndura. Așa că, pe lângă înțelegerea cum să crești din comportamentul nu atât de savuros al celor din jurul tău, este, de asemenea, important să înțelegi cum să scapi de ei dacă sunt obsedați de ei în mod cronic, violenți sau învinuiți sau negativi sau controlați sau geloși sau dramatici sau manipulatori sau victimizați sau plângări sau pesimiști sau răutăcioși cu animalele. Iată cum:

ÎNTÂI, HRANȚI-VĂ CAPUL

După cum am discutat, de multe ori oamenii pe care trebuie să-i dăm la bord se întâmplă să fie cei pe care îi iubim, sau cel puțin pe care îi plac mult, pentru calitățile lor decente. Prin urmare, vechea vinovăție ne poate sta în cale atunci când încercăm să facem ceea ce trebuie. Asa ca ramai puternic. Privește-l ca fiind drăguț cu tine, în loc să fii rău cu ei. Adu-ți aminte că te ridici pentru a fi cea mai înaltă versiune a ta, în loc să te strângi la nivelul lor, îți poate oferi puterea de care ai nevoie pentru a-i scutura de pe picior.

NEXT, HIT EJECT Un alt lucru important de reținut atunci când scoateți buruienile din grădină este să nu vă

implicați în drama lor. Tăiați cablul cât mai repede și simplu posibil, fără discuții puține sau deloc. Dacă sunt atât de nevăzători de sentimentele tale încât trebuie să le arunci din viața ta, sunt șanse foarte mari să nu vadă acest lucru venind, așa că discuția despre motivul pentru care trebuie să o închei ar putea continua pentru tot restul vieții dacă o lași. Deodată fii foarte ocupat, stinge-le, înțărcă-le de tine fără nicio explicație. Cu cât țipă mai tare, cu atât devii brusc mai ocupat.

Dacă ai o conversație este inevitabil, amintește-ți: ai decis deja că vrei să ieși, așa că nu te lăsa absorbit să lucrezi la decizia ta sau la problemele lor, cu ei. Spune pur și simplu că relația nu funcționează pentru tine, că nu-ți place

cum te simți, că trebuie să o închei și că nu este deschisă pentru discuții. Fă totul despre tine, nu le oferi nimic cu care să lucreze sau să se certe în numele lor.

5. IUBIȚI-VĂ

Cu înverșunare, loialitate, fără scuze.

CAPITOLUL 22: VIAȚA DULCE

E grozav să fii aici. E grozav să fii oriunde.

—Keith Richards; Rock God, cunoscător al vieții

Am o pisică care are douăzeci și doi de ani.

Am și un tată care are optzeci...

Șapte.

Pisica și tatăl meu împărtășesc aceeași putere de supererou: amândoi au capacitatea de a mă face să le acord multă atenție și să fiu mai drăguț cu ei decât sunt cu oricine altcineva. Oricine altcineva care nu se uită în jos la țeava mortalității lor iminente, adică.

Mi-am dat seama pentru prima dată că pisica mea era bătrână și ar putea muri în curând, în urmă cu aproximativ un an, când, peste noapte, toată grăsimea sa corporală i-a căzut în zona burticii, făcându-l să o balanseze ca un uger și lăsându-l cu o coloană vertebrală care este încă în stare de șoc, ieșind în afară, toată grăsită și zimțată, întrebându-se unde s-a dus toată lumea. Acesta este momentul în care au început rămas-bunul în lacrimi de fiecare dată când ieșeam din casă și mâncarea umedă fantezică a început să apară în bolul lui.

În cazul tatălui, apelurile telefonice și zborurile înapoi spre est au escaladat dramatic, iar acum râd isteric de toate glumele lui, făcându-l fără îndoială să-și facă griji mai mult pentru bunăstarea mea

decât pentru a lui.

Sunt încântat să raportez că, deși, în opinia calendarului, sunt foarte bătrâni, amândoi încă dau cu capul. Tata joacă tenis o dată pe săptămână și încă știe cine sunt, iar pisica mea tot aleargă când aude deschizătorul de conserve.

Sunt, de asemenea, mementouri excelente: când vine vorba de creaturile pe care le iubești și de lucrurile pe care le iubești și de viața pe care o iubești, ce naiba ar putea fi mai important decât să le absorbi chiar acum cât mai ai ocazia?

Dacă vrei să faci ceva, nu aștepta până când ești mai puțin ocupat sau mai bogat sau „gata” sau cu douăzeci de kilograme mai ușor. Începe chiar acum. Nu vei mai fi niciodată atât de tânăr.

Dacă sunt oamenii pe care îi iubești,

vizitează-i cât mai des posibil. Comportați-vă ca și cum de fiecare dată când le vedeți va fi ultima. Dacă te deranjează uneori, iubește-i oricum. Dacă aveți diferențe, treceți peste ele. Nu te încurca atât de mult în chestiile mici și stupide încât să nu te bucuri de oamenii care dețin parțial inima ta.

Dacă nu ești acolo unde vrei să fii în viață, continuă. Tratează-te ca și cum ai fi cel mai apropiat prieten pe care îl ai. Sărbătorește creatura magnifică care ești. Nu lăsa pe nimeni să se încurce cu tine și cu visele tale, mai puțin cu tine însuți.

Viața ta se întâmplă chiar acum. Nu amânați și pierdeți.

IUBIȚI-VĂ

Cât mai ai șansa.

PARTEA 5:

CUM LOVI CU PICIORU

L

UNIUNEA

CUL

CAPITOLUL 23:

ATOATPUTERNICA DECIZIE

Până când cineva se angajează, există ezitare, șansa de a se retrage, întotdeauna ineficacitate. În momentul în care cineva se angajează cu siguranță, atunci providența se mișcă și ea.

—**WH Murray; explorator, alpinist, committer** Povestea spune că, atunci când lui Henry Ford i-a venit pentru prima dată ideea pentru motorul său V-8, a vrut ca motorul

să aibă toți cei opt cilindri turnați într-un singur bloc. Habar n-am ce înseamnă asta, dar se pare că a fost o comandă grea pentru că echipa lui de ingineri a spus: „Târfa, nebună!” Le-a spus să o facă oricum, iar ei au mormăit să se chinuie, doar ca să se întoarcă și să-l informeze că este imposibil.

La auzirea acestei știri, Ford le-a spus să continue, indiferent de cât timp va dura. El a spus tot: „Nu vreau să vă văd fețele până când nu-mi aduceți ceea ce vreau”, și toți au fost, „Am dovedit că nu se poate face”, și el a fost totul, „Se poate face și se va face”, și toți au fost, „Nu se poate”, și el a fost tot, „Se poate așa,” și toți au fost, „Nici un caz”, și el a fost din

nou, „Așa că au plecat din nou, așa că au plecat un an. . . nimic.

Așa că se întorc la Ford și sunt o mulțime de lacrimi, arătând cu degetul și smuls de păr, iar Ford le trimite *din nou* și le spune că se va face *din nou* și apoi, în laborator, undeva între plierea lebedelor origami din note și scoaterea de zgomote de far de fiecare dată când cineva menționează cuvântul „Ford", inginerii lui fac imposibilul. Ei descoperă cum să-și facă blocul motor cu opt cilindri.

Asta înseamnă să iei o decizie *pe bune*.

Când iei o decizie simplă, te înscrii pe deplin și continui să te îndrepți către obiectivul tău, indiferent de ceea ce îți este aruncat în cale. Și lucrurile vor fi

aruncate cu siguranță, motiv pentru care luarea deciziei este atât de crucială - acest rahat nu este pentru fetițe. În momentul în care devine greu sau scump sau te pune în pericol să arăți ca un prost, dacă nu ai luat decizia, vei renunța. Dacă nu ar fi incomod, toată lumea ar fi fost îndrăgostită de viețile lor fabuloase.

> Adesea, ne prefacem că am luat o decizie, când ceea ce am făcut cu adevărat este înscris să încercăm până când devine prea inconfortabil.

Henry Ford nici măcar nu a trecut de clasa a șasea și iată-l că stătea în jurul unora dintre cei mai mari pantaloni de inginerie din lume, pretinzându-se să arate ca un idiot total cheltuind sume mari de bani și timp pentru imposibilul dovedit.

Ford era hotărât. Și avea încredere mai mult în instinctul său și în viziunea lui decât în gândirea mică a altora. Luase decizia că își va avea motorul așa cum l-ar avea și nimic nu avea să-l oprească.

Acesta este motivul pentru care decizia este atât de importantă. Dacă ai avea o idee și ar trebui să te înfrunți cu o cameră plină de oameni care „știau mai bine” decât tine și să le ceri să facă ceea ce spui, în ciuda tuturor dovezilor pe care le-au avut împotriva ta, ai rămâne cu

armele tale? Sau dacă ai avea nevoie de zeci de mii de dolari pentru a-ți începe noua afacere și singura persoană la care te-ai putea gândi să o întrebi era unchiul tău înfricoșător și bogat, care nu și-a amintit niciodată cine ești, deși l-ai văzut în fiecare Crăciun, i-ai cere asta? Sau dacă te-ai săturat să te simți gras, nesexy și fără formă și singura dată când ai putea să ajungi la sală era la 5 dimineața în diminețile înghețate de iarnă, când erai toți ghemuți în pat, ai merge? Dacă ai lua *decizia* că vei atinge obiectivele tale, ai face orice ar fi nevoie. Dacă pur și simplu ai vrut, dar nu ai fi luat decizia fermă, te-ai întoarce și ai începe să te convingi că viața ta este bine așa cum este.

Aici este atât de important să fii conectat la dorința și Sursa ta de Energie

și să ai o credință de neclintit în ceea ce nu a fost încă văzut. Există o mulțime de momente în care avem o idee genială și eșuează temporar sau ne împinge pe un teritoriu necunoscut. Dacă nu avem o conexiune puternică cu adevărul – trăim într-un Univers din belșug, suntem minunați, glorioși și plini de iubiți, etc. – o dorință arzătoare și o credință neclintită în propria noastră viziune înainte de a se manifesta, vom cădea pradă propriilor noastre temeri și ale tuturor celorlalți și să renunțăm la ea, desigur sau renunțând la ea. aducând-o la viață. După cum a explicat atât de bine Winston Churchill, „Succesul constă în a trece de la eșec la eșec fără pierderea entuziasmului.”

Nimeni nu ajunge în vârful muntelui fără să cadă cu fața iar și iar.

Apropo, când Henry Ford a insistat într-o cameră plină de ingineri enervați că motorul lui V-8 ar putea fi construit așa cum și-a imaginat el, a fost după ce deja falimentase la prima sa încercare de a crea un imperiu auto. Deci, la acel moment, avea deja o mulțime de *dovezi* că era capabil să eșueze la scară masivă, dar încrederea lui în el însuși și în viziunea lui era atât de puternică încât a rămas cu ea, în ciuda tuturor dovezilor din jurul său care indicau „mare învins”,

și a devenit unul dintre antreprenorii de succes din toate timpurile.

Eșecul temporar este la furie. Toți copiii cool au făcut-o:

- Michael Jordan a fost exclus din echipa sa de baschet din liceu din lipsă de pricepere.

- Steven Spielberg, un absolvent de liceu, a fost respins de la școala de film de trei ori.

- Thomas Edison, care a fost considerat prea prost pentru a învăța ceva de către un profesor, a încercat mai mult de nouă mii de experimente înainte de a crea cu succes becul.

- Soichiro Honda, fondatorul Honda Motor Company, a fost refuzat de Toyota pentru o poziție de inginer, așa că și-a deschis propria companie.

- Profesorul de muzică al lui Beethoven i-a spus că nu are talent și, mai precis, nu are speranță la compoziție. Beethoven a făcut urechea surdă. (Știu, atât de rău. Îmi pare rău.)

- Fred Smith a scris o lucrare pe când era la Yale despre ideea lui mare pentru un serviciu de livrare peste noapte. A primit un C. Oricum a creat FedEx.

Singurul eșec este renunțarea. Orice altceva este doar adunarea de informații.

Nu există un mare mister în chestiile astea: dacă vrei ceva destul de rău și decizi că îl vei obține, o vei face. Ai mai făcut-o înainte – ai slăbit, ai obținut un loc de muncă, ai cumpărat casa, ai renunțat la obiceiul urât, te-ai pus în formă, ai întrebat pe cineva, ai făcut plăcere cu biletele din primul rând, ți-ai crescut bretonul – trebuie doar să-ți amintești că poți face asta cu orice în viața ta, *chiar și cu lucrurile pe care în*

prezent crezi că nu îți sunt la îndemână.

Există o mulțime de oameni în lume care trăiesc genul de viață pe care doar visezi să o trăiești, mulți dintre care sunt mult mai puțin fabulosi și talentați decât tine. Cheia succesului lor este că s-au hotărât să meargă, au încetat să mai asculte vechile lor scuze obosite, și-au schimbat obiceiurile proaste și au luat naibii.

Iată cum poți și tu:

1. VREAȚI RĂU

Trebuie să ai o dorință de zece tone în spatele deciziei tale, altfel vei scăpa în momentul în care lucrurile se vor îngreuna. Este ca oamenii care sunt

hipnotizați să se lase de fumat atunci când chiar nu vor să se lase, sau care încearcă să slăbească atunci când sunt mai entuziasmați de pizza decât să poată privi în jos și să-și vadă picioarele. Nu funcționează niciodată. Acum câteva luni mi-am târât fundul la cursul de yoga pentru o săptămână solidă, chiar dacă nu aveam chef să o fac. Mi-am plătit banii, m-am așezat pe saltea mea și am fost surprins să-mi găsesc mâna ridicată în aer, când instructorul a întrebat dacă are cineva răni despre care ar trebui să știe. Apoi m-am auzit explicând că tocmai îmi scosesem ghipsul de pe cotul rupt și ar trebui să o iau cu adevărat ușor. Sunt un adult. Sunt foarte ocupat. Am cheltuit bani pe acel curs și apoi am mințit, așa că nu a trebuit să particip. (Am *avut* o

ghipsă, dar a ieșit cu aproximativ opt luni mai devreme.) Mi-am petrecut cea mai mare parte a Săptămânii yoga dând un pui de somn în liniște pe saltea mea și evocându-mi cea mai bună față „străbătând de durere” în cazul în care ea se uita la mine în timp ce eu îmi făceam pe jumătate Down Dog. A fost ridicol.

Dacă ai de gând să treci prin obstacole majore pentru a-ți atinge obiectivul, nu poți doar să vrei; trebuie să fii plin de entuziasm în legătură cu ceea ce urmărești și să te ții ca un pitbull. Pentru a face acest lucru, trebuie să aveți îndrăzneala de a fi sincer cu privire la ceea ce doriți să faceți cu adevărat, nu ceea ce *ar trebui să* faceți, să credeți că este disponibil pentru dvs., indiferent de orice dovadă, și mergeți pentru asta.

2. FII BUN LA ESTE

A decide înseamnă literalmente *a tăia.* Nu e de mirare atât de mulți oameni sunt complet speriați de asta! Teroarea legată de luarea unei decizii greșite poate fi atât de copleșitoare pentru unii oameni încât își dezvoltă obiceiul de a: A) să meargă înainte și înapoi, paralizați de îndoială de sine și teroare, căutând în sfârșit o „decizie" pe care apoi procedează să o schimbe din nou și din nou și din nou. se tem că, dacă aleg un lucru, vor rata un altul, așa că fie aleg să nu facă nimic, fie încearcă să facă totul, ambele modalități excelente de a pierde totul. Practic, ei decid să nu decidă niciodată pentru că nu vor să ia decizia greșită. Vreme bune!

A decide este libertate. Indecizia este tortură.

Indecizia este unul dintre cele mai populare trucuri pentru a rămâne blocat în limitele a ceea ce este sigur și familiar. De aceea, o trăsătură comună a oamenilor de succes este că iau decizii rapid și le schimbă încet. Și prin rapid nu vreau să spun că trebuie să știi exact ce trebuie să faci în momentul în care se prezintă o decizie (deși există acei oameni care o fac), ci mai degrabă că te confrunți imediat cu acest lucru și începi să lucrezi prin procesul tău de luare a deciziilor, indiferent cum ar arăta: dormit pe ea, făcând o listă cu argumentele pro și

contra, simțindu-te etc.

Dacă sunteți un napolitan sau preferați să evitați cu totul procesul, un lucru grozav de făcut este să exersați asupra lucrurilor mărunte pentru a vă dezvolta mușchiul decizional. Când mâncați la restaurante, alegeți ceva din meniu în mai puțin de treizeci de secunde. Odată ce alegeți, nu sunteți autorizat să vă răzgândiți sau să comandați. Acordați-vă douăzeci de minute pentru a intra online și a căuta cea mai bună presă de usturoi și apoi faceți achiziția. Luați lucrurile de pe rafturile supermarketului în mai puțin de zece secunde. Îndepărtați-vă de obiceiul de a fi un căprior blocat în faruri, cerându-vă să vă treziți și să alegeți ceva.

Dacă ești cineva care trebuie să

doarmă pe el sau să se gândească puțin la asta, acordă-ți un termen limită. Nu-l lăsa deschis până nu te hotărăști și riști să te trezești patruzeci de ani mai târziu, în sfârșit sigur de ce să faci, mult după ce oportunitatea a trecut pe lângă tine. Acordați atenție cât timp aveți nevoie pentru a decide (peste noapte, o săptămână, o lună) și cereți-vă să vă dați seama până atunci.

Dacă sunteți pregătit pentru a lua decizii instantanee, exersați să vă acordați intuiția și să aveți deplină încredere în ceea ce spune ea (indiferent de ceea ce țipă creierul). Taceți-vă, ascultați și simțiți răspunsul și exersați-vă să acționați după primul vostru impuls solid.

Și oricine ai fi, puhleeze, nu mai

spune cât de patetic ești în luarea deciziilor. Ștergeți expresia „Nu știu” din vocabular și înlocuiți-o cu „Voi ști ce să fac destul de curând”. Decide să devii persoana care ia decizii rapide și inteligente și o vei face.

3. ELIMINAȚI PROCESUL DE NEGOCIERE

Când m-am hotărât să mă las de fumat, chiar dacă m-am jucat cu gânduri de genul „Ei bine, ce rău va face un mic drag?” Am fost înnebunit. Deciziile noastre trebuie să fie etanșe, pentru că scuzele se vor scurge prin orice mici crăpături în hotărârea noastră și, înainte să ne dăm seama, ne vom lăsa pe fund.

Deciziile nu pot fi negociate.

Bătrânul tu, cel care încă nu s-a hotărât să dea fundul, este în trecut. Rămâneți prezent și, nici măcar pentru o secundă, nu vă uitați înapoi și nu vă gândiți să vă îndepărtați de decizia dvs. Gândește-te doar la noul tu.

Scopul deciziei este să nu mai pierzi timpul și să mergi mai departe, *nu* să-ți petreci timpul gândindu-te cum poți să scapi de la decizia ta! M-a ajutat să mă gândesc la asta în felul următor: nu mă voi duce acasă să negociez dacă o să fumez sau nu o țigară, așa cum nu mă voi duce acasă și să negociez dacă să pufnesc sau nu niște tranchilizante pentru cai. Nu

negociez despre pufnit tranchilizante pentru cai pentru că nu sunt un sforitor de tranchilizante pentru cai. Acum că nu fumez, nu am de gând să negociez despre fumat pentru că *nu fumez.*

4. LIPEȚI CA UN Adeziv

Obișnuiam să scriu pentru o revistă de antreprenoriat unde am putut să intervievez toți acești proprietari de afaceri de mare succes. Ori de câte ori i-am întrebat care este secretul succesului lor, majoritatea covârșitoare a răspuns: Tenacitate. Fii ultima persoană în picioare. Îndepărtează-ți obstacolele și scuzele, temerile și îndoielile până când în cele din urmă vor fi de genul: „Tu? Din

nou? Iisuse H. Hristoase, bine, iată, acum pleacă de pe fața mea.”

Să-ți naști visele este ca și cum. . . . nasterea. Conceperea ideii este partea distractivă (sperăm), apoi treci prin cantități nebunești de frică și emoție și visezi și plănuiești și vărsături și crești și crezi că ești nebun și crezi că ești minunat și te întinzi și schimbi forme până când ești practic de nerecunoscut pentru toată lumea, chiar și pentru tine. Pe parcurs, îți cureți vomita și îți masezi spatele dureros și îți ceri scuze tuturor oamenilor ale căror cap te-ai smuls într-o sifonie de ucideri hormonale, dar ții cursul pentru că *știi că* acest copil al tău va fi *bomba*. Apoi, în sfârșit, exact când poți vedea o lumină la capătul tunelului, începe travaliul. Măruntaiele tale se răsucesc și

se sugrumă și te forțează să te împiedici, cocoșat în forma literei „C”, în timp ce respiri, te rogi și blestești și tocmai când crezi că nu-ți mai poate ieși din minte dureros, *un cap de bebeluș uriaș se strânge dintr-o gaură minusculă din corpul tău.*

Apoi. Apare un miracol în toată regula.

Pentru a-ți schimba viața și a începe să trăiești una nouă pe care nu ai mai trăit-o până acum, credința ta în miracole și în tine însuți trebuie să fie mai mare decât frica ta. Oricât de ușor sau dur este procesul tău de naștere, trebuie să fii dispus să cazi, să te ridici, să arăți prost, să plângi, să râzi, să faci mizerie, să faci curățare și să nu te oprești până nu ajungi acolo. Nu contează ce.

5. **IUBIȚI-VĂ**

Poți face orice.

CAPITOLUL 24:

BANI, NOUL TĂU CEL MAI BUN PRIETEN

Am lucrat pentru o angajare ușoară
Doar să învețe, consternat
Că orice salariu l-am cerut de la viață

Viața ar fi plătit de bunăvoie.

Anonim

Cu mulți ani în urmă, Los Angeles a fost lovit de o furtună necruțătoare pe care nu o mai văzusem în viața mea. A plouat timp de ceea ce părea patruzeci de zile și patruzeci de nopți, fără oprire și greu. Râurile s-au revărsat. Casele au alunecat pe dealuri. Părul rău a provocat haos în orașul cel mai conștient de imagine din lume.

Acesta era genul de ploaie în care nu ai vrut să conduci cu nimic, darămite un junker decapotabil de douăzeci și trei de ani, cu un acoperiș care curge, fără grătar, un geam din spate închis cu bandă și o

anvelopă din față care se deplasa la fiecare trei zile.

Eram de mult timp în căutarea unei mașini noi și nu găseam nimic pe care mi-a plăcut cu adevărat sau credeam că îmi pot permite, dar în timp ce stăteam acolo într-o băltoacă, conducând la supermarket cu un sac de gunoi sub fund și un tricou vechi trântit în ușă pentru a reduce scurgerea la minimum, mi-a trecut prin minte că poate ar trebui să-mi grăbesc căutarea.

Pe vremea aceea, nu aveam foarte mulți bani, dar aveam propria mea afacere pe care încercam să o dezvolt. Problema era că m-am simțit blocat în acel loc în care, deși îmi doream lucruri mai mari și mai bune pentru mine, din punct de vedere monetar, precum și să mă

simt mai puternic și mai autoactualizat în general, eram îngrijorat că, dacă îmi ridic prețurile, îmi pierd toți clienții. Și respectul meu de sine. Sau că aș fi chemat ca un porc scăpat de bani. Sau o fraudă care nu avea dreptul să taxeze atât de mult. De asemenea, mi-a fost teamă că, dacă aș merge mare și îmi voi crește afacerea, nu aș fi în stare să mă descurc, aș fi nevoit să angajez o mulțime de oameni, mi-aș petrece timpul făcând lucruri pe care le-am urat, aș fi atât de ocupat încât nu aș putea călători niciodată, m-aș veji și aș muri prins în spatele computerului, distracția și libertatea derapând în retrovizoare, din nou, bla, bla, blah. Aș putea să umplu încă vreo patru pagini cu motivele pentru care eram acolo, dar este suficient să spun

că, practic, jucam la nivelul cuiva care conduce într-o mașină ca cea în care conduceam eu.

Și partea cea mai dureroasă a fost că, deși toate semnele indicau Broke, Clueless și Stuck, în adâncul sufletului știam că mă puteam descurca mult mai bine. De aceea, deși zgomotul greierilor se auzea răsunând prin contul meu bancar gol, am intrat în reprezentanța Audi, am luat noul Q5 pentru o învârtire și l-am lăsat pe vânzătorul să zdângă la nesfârșit despre pielea asta și cea premium. În mintea mea mă gândeam: „Ai idee cine *sunt?* Iau doar o pauză de fantezie înainte de a merge la Honda”, dar în inima mea știam mai bine. Adânc, era mult mai mult decât o mașină blestemată.

Era vorba de a nu mai fi genul de

persoană care ia ceea ce poate obține și, în sfârșit, de a deveni genul de persoană care creează exact ceea ce își dorește.

Era mare, Marge. Și pentru că o parte din mine era îngrozită să crească și o parte din mine dorea să explodeze și să devin uriașă și, de asemenea, pentru că îmi place să conduc mai mult decât îmi place să mănânc, m-am torturat să mă chinuiesc ce mașină să cumpăr timp de săptămâni.

În cele din urmă l-am redus la două opțiuni:

Honda CRV un mic SUV perfect excelent, cu următoarele atribute:

- Bine consumul de gaz

- O trapă
- Cameră pentru prieteni
- O plimbare confortabilă
- Un stereo ho-hum
- Distractiv de condus
- Preț decent

Sau:

Audi Q5, un baton de unt pe patru roți cu următoarele atribute:

- Bine consumul de gaz
- O trapă care ocupă întregul

  acoperișul mașinii
- Cameră pentru prieteni - cei mari, grasi și înalți

- Scaune din piele cu care ai putea avea o relație sexuală
- Un stereo conceput de Dumnezeu Însuși
- Îngerii cântă când deschizi ușile
- Sexy, sclipitor, scump, pretențios, terifiant

Am fost foarte aproape de a cumpăra Honda, dar în timp ce stăteam acolo, testând-o pentru a zecea oară, încercând să mă conving că acesta este Acela, nu am putut să scutur adevărul sâcâitor că eram îndrăgostit de altcineva. Să cumpăr Honda ar fi fost lucrul rezonabil de făcut, dar știam că aventura, dragostea adevărată și un mod cu totul nou de viață

mă așteptau de cealaltă parte a zonei mele de confort.

Să treci prin această zonă de confort este ceea ce vreau să vorbesc aici. Achiziționarea unui Audi ar fi trebuit să mă trezesc țipând în miezul nopții, pentru că a costat genul de bani pe care, în mod normal, m-aș gândi să-i cheltuiesc pe ceva de genul unei operații obligatorii pe inimă, cu siguranță nu pentru ceva atât de frivol ca o mașină. Dar după ce l-am cumpărat am dormit ca un bebeluș. Pentru că odată ce am luat decizia de a o cumpăra, am luat și decizia de a trece peste rahatul meu și de a deveni genul de persoană care poate câștiga genul de bani pentru a cumpăra genul ăsta de mașină sau care poate face orice altceva vreau să fac.

Aproape instantaneu, am găsit o modalitate de a plăti Audi și sunt sigur că, dacă aș fi cumpărat Honda, m-aș chinui în continuare să plătesc pentru el. Pentru că aș juca în continuare mic, aș fi în continuare în mentalitatea că nu-mi permit mai mult, că sunt genul de persoană care trebuie să se chinuie să obțină tot ce poate, că nu pot să-mi scap din mucegai și să merg să iau ceva complet „în afara mea" etc.

Când îți ridici nivelul ideii despre ceea ce este posibil și decizi să mergi cu adevărat pentru asta, te deschizi și la mijloacele necesare pentru a o realiza.

Nu mă refer să ieși și să-ți arunci cu nesăbuință toți banii pe prostii. Vorbesc despre *extinderea convingerilor despre ceea ce îți este la dispoziție în toate domeniile vieții tale.* Și în sensul acestui capitol, mă voi concentra pe ce fel de bani credeți că sunt aici pentru a cumpăra lucrurile și experiențele pe care le doriți cu adevărat.

Indiferent dacă banii se află sau nu în contul tău bancar în prezent (nici eu nu aveam banii când mi-am cumpărat noua mașină). Când ești disponibil să joci un joc mai mare, adică renunți la slujba ta și investești în propria ta afacere, cumperi o casă, trimite-ți copiii la școli private, angajezi un antrenor, angajezi un menaj, cumperi o saltea nouă etc., fie trebuie să plătești cu banii pe care îi ai, fie să

manifesti banii dacă nu o ai deja. Și să-l manifesti va fi al naibii de greu dacă insisti că nu numai că nu este acolo pentru tine, dar că nu ești genul de persoană care ar putea vreodată să ajungă sau să plătească dacă l-ai împrumuta.

Pentru a vă transforma viața, este posibil să fiți nevoit să cheltuiți banii pe care îi aveți, să obțineți un împrumut, să vindeți ceva, să împrumutați de la un prieten, să îl puneți pe cardul dvs. de credit sau să îl manifestați într-un alt mod. Ceea ce va merge împotriva unor convingeri destul de adânc înrădăcinate cu care am fost crescuți cu toții despre faptul că îndatorarea este iresponsabilă (cu excepția cazului în care este un împrumut pentru studenți, desigur, pentru că dintr-un motiv oarecare ne-am hotărât

în acest caz, și numai în acest caz, este în regulă). Este vorba despre a face un salt de credință într-un nou tărâm *în care îți dorești cu tărie să fii,* cerându-ți să te ridici la înălțime și să începi să-ți trăiești deja viața.

După ce am făcut un salt grozav în Luxury Carland, am făcut mai multe șase cifre cu afacerea mea pentru prima dată, am început să călătoresc în lume în mod regulat, am obținut a treia mea ofertă de carte, am făcut donații uriașe (pentru mine) pentru cauze de care sunt cu adevărat pasionat și mi-am ajutat clienții să obțină cele mai bune rezultate personale similare.

Iată chestia: a câștiga bani nu înseamnă doar bani, la fel cum a pierde în greutate nu înseamnă doar a slăbi și a-ți

găsi sufletul pereche nu înseamnă doar a-ți găsi sufletul pereche. Este vorba despre cine devii și despre ce crezi că este posibil pentru tine.

Banii sunt moneda, iar moneda este energie.

După cum am discutat, trăim într-un Univers care vibrează cu energie. Universul nostru este din belșug și tot ceea ce îți dorești este aici, în acest moment, așteaptă ca tu să-ți schimbi percepția și energia și să o primești. Bani incluși.

Banii sunt energie ca orice altceva, iar atunci când operezi la o frecvență înaltă, fără nicio rezistență față de ea, și

acționezi corect, poți manifesta banii pe care îi dorești. Știm cu toții că trebuie să muncim pentru a face bani, am fost învățați asta toată viața, dar ceea ce nu ni se învață este că trebuie să ne aliniem și energia cu abundența financiară pe care o căutăm. Cu alte cuvinte, comportă-te ca și cum ai fi acolo unde vrei să fii, nu sta cu saci triști și oameni care se plâng despre cât de răniți sunt tot timpul, șterge cuvintele „nu pot" din vocabularul tău, imaginează-ți ceea ce îți dorești, stabilește-ți obiective, cere de la tine să devii cine trebuie să devii pentru a-ți crea viața pe care o dorești. Relația noastră cu banii este la fel de importantă ca și acțiunea pe care o întreprindem pentru a o manifesta, ceea ce este unul dintre

motivele pentru care atât de mulți oameni care își mută fundul toată viața, dar care au o energie proastă în jurul banilor, rămân să se întrebe de ce nu au nimic de arătat pentru asta.

Iată un mic dialog unilateral care vă poate suna sau nu familiar:

Yay! Cred că și tu ești distractiv să stai cu tine! Stai, ce? Crezi că sunt rădăcina tuturor relelor? Cum poți spune asta? Tot ce vorbești este despre cum ai vrea să ai mai mult din mine. Chiar dacă ți-e frică să recunoști că mă placi. Și spui că nu sunt acolo pentru tine. Și crezi că oamenii care ca mine sunt niște porci lacomi. Totuși, ești atât de extaziat de fiecare dată când apar. Și muncești atât de mult ca să mă faci să vin. Dar te țin

într-o stare constantă de îngrijorare. Și urăști să ai de-a face cu mine. Și indiferent ce fac, nu este niciodată suficient. Într-un minut te porți de parcă ai muri fără mine, iar în următorul te fac să te simți ca o curvă murdară. Știi ce? Am terminat. Ne vedem mai târziu, ciudate.

Având în vedere că aceasta, sau o altă versiune a acesteia, este genul de relație pe care majoritatea oamenilor îl au cu banii, nu cred că întrebarea este: „De ce nu putem câștiga genul de bani pe care ne-o dorim?” Cred că întrebarea mai bună este: „Cum naiba ne așteptăm să facem?” Majoritatea oamenilor au sentimente atât de conflictuale în jurul banilor încât îi transformă într-un circ complet, rivalizat doar de spectacolele

ciudate la fel de populare din jurul religiei și sexului. Toți trei sunt plini până la refuz de probleme și anxietăți și convingeri ferme, de luptă până la moarte, care îi fac să aducă atât de multă tristețe lumii. Între timp, dacă toată lumea s-ar relaxa, sexul, banii și religia ar putea fi principalele cauze ale bucuriei.

Prostule, nu-i așa?

Pentru a aduce bani cu bucurie în viețile noastre, trebuie să înțelegem că avem o relație cu ei și apoi să-i tratăm ca orice altă relație importantă și semnificativă: trebuie să-i acordăm atenție, să-i dorim, să-i hrănim, să depunem efort, să-i respectăm, să-i prețuim, să-i iubim etc.

A te scăpa de frica și dezgustul față de bani, fie ei conștient sau subconștient,

este esențial dacă vrei să faci vreunul. Am fost extrem de mândru de sărăcie atât de mult timp, am simțit că sunt mult mai nobil în căutarea mea pentru artă, distracție și altruism decât acei oameni care și-au irosit viața doar după bani. Niciodată nu aveam de gând să-mi sacrific viața minunată doar pentru a urmări dolarul murdar! Nu, în schimb urma să aleg între a avea o asigurare de sănătate sau un loc de locuit. Aveam de gând să petrec timp prețios (pe care l-aș fi petrecut, uh, câștigând bani) conducând încă treizeci de străzi până la benzinărie de unde puteam economisi trei cenți galonul, cernind grămezile de haine în căutarea pietrelor prețioase la Goodwill, tăind cupoane, vânând vânzări, cercetând ce baruri aveau

mâncare gratuită la happy hour, lucruri productive de genul ăsta. În încercarea mea de a face din bani o parte nesemnificativă a vieții mele, practic mă gândeam la asta mai mult decât s-a gândit vreodată oricine care avea bani.

Ceea ce nu mi-am dat seama a fost că nu este o situație nici/sau. Aș putea face bani grozavi și să-mi păstrez integritatea și să mă distrez mai mult și să fac mai multă artă și să ajut mai mulți oameni și să fac o diferență mai mare în lume.

Oh.

Trebuia doar să trec peste mine. A trebuit să nu mai lucrez cu ecuația că a vrea/a avea bani = ticălos lacom. Și a trebuit să-mi fac un plan nenorocit.

PRIMA REGULĂ A CONȘTIINȚEI BOGĂȚII: VENIȚI DIN UN LOC DE ABUNDANȚĂ, NU LIPSĂ

Când spunem că vrem bani pentru ceva, deseori venim dintr-un loc de „nu-i am, nu există, așa că trebuie să-i creez”. Acest lucru ne face să ne concentrăm și să credem în lipsă, scăzând astfel frecvența și atragând mai multă lipsă.

Când spunem: „Mă manifest cinci mii pentru a pleca într-o călătorie în Italia, mă uitați doar la mine”, credința noastră în ceea ce este încă nevăzut este puternică și frecvența noastră este ridicată. Astfel, la

fel este și capacitatea noastră de a atrage bani. Acesta este motivul pentru care cumpărarea mașinii a funcționat atât de bine pentru mine — m-a forțat să-mi înfrunt temerile și să-mi întăresc credința pentru că am cumpărat-o *înainte de* a avea dovada că banii erau acolo. *Nu văd banii, dar cred că sunt acolo și vor fi dracu' ai mei!*

Această abundență este disponibilă pentru toată lumea, inclusiv pentru tine, indiferent de cum arată viața ta în acest moment. Unii oameni sunt născuți în vieți comode, pline de fonduri fiduciare și conexiuni și oportunități și educații de lux; unii dintre acești oameni continuă să obțină mari succese financiare în viața lor, iar unii dintre acești oameni nu. Unii oameni se nasc în sărăcie extremă și

locuiesc în case de carton lângă o autostradă; unii dintre acești oameni continuă să obțină mari succese financiare în viața lor, iar unii dintre acești oameni nu.

În timp ce obstacolele și impresiile inițiale din copilărie despre bani pot fi extrem de diferite, cei care obțin succes împărtășesc un lucru cheie: convingerea că pot fi, face și au orice și-au propus să realizeze.

Convingerile tale dețin cheia succesului tău financiar.

Crezi că poți avea ceea ce îți dorești, că există cu adevărat deja și apoi ieși și obține-l. Odată ce înțelegi că trăim într-un Univers abundent, poți, de asemenea, să renunți la credința limitativă că slujești lumea mai bine, fără a lua prea mult pentru tine sau devenind prea mare. Jocul tău mic pur și simplu reține cadourile tale de la oamenii care trebuiau să le primească, inclusiv de la tine. Îți poți imagina dacă muzicienii tăi preferați nu s-au lăsat niciodată să câștige destui bani pentru a cumpăra chitare sau pentru a lua lecții sau pentru a angaja producători sau pentru a cumpăra cizme mov cu platformă și pantaloni strălucitori sau să plătească mii de dolari pentru timpul de studio, ca să poată înregistra melodiile care ți-au salvat fundul în liceu? Sau dacă

oamenii care construiesc avioane ar refuza să facă banii de care au nevoie pentru a plăti pentru cercetare și materiale și fabrici și ingineri și electricitate și orice multitudine de alte lucruri costisitoare care contribuie la construirea mașinilor zburătoare miraculoase care ne permit să călătorim prin lume, să ne petrecem pe plajele tropicale și să vizităm oamenii pe care îi iubim atât de mult?

Cu cât ai mai mult, cu atât mai mult ai de împărtășit.

Sunt o multime de bani de folosit; Nu

te lași să o faci nu economisește mai mult pentru alți oameni, așa cum faci tu nu le ia de la ei. Singurul motiv pentru care ar trebui să te simți neplăcut când ai acceptat bani pentru un produs sau serviciu este dacă înșeli pe cineva (nu îi faci sau nu îi dai ceea ce ai spus că vei face) sau dacă îi faci rău în alt mod. Totul este să contribui la lume făcând viața mai ușoară, mai fericită, mai sigură, mai sănătoasă, mai bună, mai gustoasă, mai frumoasă, mai distractivă, mai interesantă, mai atentă, mai iubitoare — orice ai face, aduce ceva bun la petrecere. Dacă vii dintr-un loc de integritate, orice sentiment neplăcut pe care îl ai de a nu merita bogăția pe care o dorești este o pierdere de timp. Așa cum orice sentimente neplăcute pe care le aveți

despre banii în sine sunt o pierdere de timp. Oamenii lacomi fac lucruri lacomi pentru bani, așa că nu te ridici în fața banilor și nu da vina pentru comportamentul lor prost.

Iată o mică bătaie strălucitoare în acest departament de la autoarea/vorbitorul, Marianne Williamson, pe care am auzit-o recent într-o discuție pe care a ținut-o:

"A avea bani este ca orice altceva; un instrument. Și dacă îl vezi așa, făcându-l nu doar despre tine, ci despre un mod în care poți juca un rol în dinamica prin care banii sunt folosiți pentru îmbunătățirea tuturor lucrurilor, atunci a avea bani nu este doar o binecuvântare, este o responsabilitate."

A avea bani este o responsabilitate!

Lasă-ți criticul interior al banilor să-l mestece *pentru* o vreme.

A DOUA REGULĂ A CONȘTIINȚA BOGĂȚII: GET
LIMITAȚI UNDE ești

Scrieți o mică vorbă despre cum vă simțiți despre bani. Înțelege-ți toată nebunia din jurul tău pentru că, crede-mă, dacă nu ai bani, cu siguranță ai niște nebuni. Scrie ceva de genul:

Deci adevărul este că nu prea am încredere în bani. Îmi doresc mult, ca să pot face tot ce vreau și să fac schimbări mari în lume, dar nu cred că îmi va veni. Sau că, dacă o face, nu va rămâne. Nu a

avut niciodată. Îmi pare rău că am nevoie de el. Cred că oamenii care o fac sunt răi și au priorități proaste. Îl ignor pentru că urăsc să mă ocup de el. Nu aș ști ce să fac cu ea dacă aș reuși oricum. Dacă este mai ușor, prefă-te că banii sunt o persoană și scrie-i ca și cum ai scrie o scrisoare cuiva. Doar adu-l pe pagină ca să îl poți privi.

Apoi defalcă-l, propoziție cu propoziție și expune-ți drama în jurul banilor pentru spectacolul premiat care este. De exemplu, folosind paragraful de mai sus:

Nu cred că vor veni bani la mine. A avut vreodată? Aşa cred. Îți poți imagina un anumit moment și o anumită sumă care a venit la tine, care a fost cu adevărat utilă și plăcută? *Da. Am fost designer*

grafic timp de cinci ani. Am ajuns să lucrez la o mulțime de proiecte cu adevărat grozave cu oameni grozavi care câștigă bani frumoși. Alte ori? Ați avut alte locuri de muncă sau cadouri bănești sau dividende? *Da*. Poți enumera de cinci până la zece ori semnificative în care banii au venit la tine? *Bine*. Deci, dacă ți-a venit de multe ori, este posibil să-ți vină din nou? *Da* . Poți să-ți schimbi credința din „Banii nu vin la mine" în „Banii vin la mine?" *Amenda. Da pot.*

Acum că vezi adevărul, concentrează-te pe banii care vin la tine, imaginează-ți că primești toți banii de care ai nevoie, vizualizează cum îi vei cheltui și *simți* -i în oase. Schimbați povestea din „Banii nu vin la mine" în „Banii vin la mine tot timpul". Faceți din asta o afirmație că vă

plimbați spunând în mintea voastră și cu voce tare, că scrieți, citiți iar și iar și lipiți oglinda de la baie etc. Găuriți-l în creier și oase.

Un alt exemplu:

Îmi pare rău că am nevoie de el. Cum se face? *Pentru că nu am niciodată suficient să fac ceea ce vreau.* Este adevărat? Nu ai avut niciodată destui bani să faci ceea ce vrei? *Ei bine, au fost uneori când am avut bani*. Deci este adevărat că nu ai niciodată destui bani să faci ceea ce vrei? *Nu*. Și când ai banii de care ai nevoie pentru a face ceea ce vrei, ești supărat că ai nevoie de ei? *Nu chiar*. Cum te simți când îl ai și îl cheltui pe ceva ce ești cu adevărat încântat să cumperi pentru tine sau altcineva? *Destul de misto de fapt*. Deci, este adevărat că vă

supărați că aveți nevoie de el? *Nu*.

Odată ce te-ai surprins în minciuna ta mare, concentrează-te pe a cheltui bani cu generozitate pentru tine sau pentru oamenii pe care îi iubești sau pentru o cauză de care ești pasionat sau orice altceva și *simți* -l în oase. Imaginați-vă că îl primiți și simțiți-vă că vă umpleți de recunoștință pentru că vine la voi. Fii recunoscător banilor pentru instrumentul minunat care este și pentru că îți permit să te simți atât de bine. Înlocuiește-ți povestea potrivit căreia „Îmi pare rău că am nevoie de bani” cu „Sunt recunoscător banilor pentru că m-au ajutat să trăiesc o viață atât de minunată”.

Începe să-ți vindeci relația cu banii. Așezați-vă fundul stricat și scrieți o scrisoare către bani și apoi

descompuneți-o, propoziție cu propoziție, așa cum tocmai am făcut-o mai sus (chiar FACEȚI acest lucru, vă rog) și creați niște afirmații de bani noi. Repetă-ți noile afirmații și simți-le în oase. Plimbați-vă gândindu-vă la cât de mult iubești, iubești, iubești banii. (Lectura asta te-a făcut să vomiți puțin în gură?)

Sunteți împotriva unor credințe profund înrădăcinate aici; banii sunt incredibil de încărcați pentru majoritatea oamenilor, așa că dacă vrei să treci peste problemele tale și să începi să câștigi bani, *alocă-ți timp.* Rescrieți o poveste care a fost scrisă în sânge, de către tine și generațiile dinaintea ta, pe care ai cumpărat-o în toată viața ta, așa că va fi nevoie de un efort pentru a o rescrie și a

începe să o trăiești.

A TREIA REGULĂ A CONȘTIINȚEI BOGĂȚII: FACEȚI LUMINEȚI UNDE ești dorinta de a fi

Cu toții avem nevoie de bani. Avem nevoie de ea pentru a ne hrăni, a cumpăra haine, a primi adăpost, apă, medicamente etc. Odată ce depășește supraviețuirea de bază, totuși, și intrăm în arena de câți bani „avem nevoie”, dacă avem vinovăție, judecată și teroare pentru ceea ce înseamnă să-i avem și ce vor crede

oamenii despre noi dacă o facem, aici se va dezlănțui iadul.

Desigur, niciunul dintre noi nu „are nevoie” de mai mult decât elementele de bază pentru a supraviețui, dar dacă vorbim despre înflorirea în cele mai depline expresii ale sinelui nostru cel mai bun într-un Univers abundent, o facem. Care este

de ce, presupun, citiți această carte în loc de una despre cum să distingem boabele comestibile de cele otrăvitoare. Nu vrei doar să supraviețuiești, vrei să *prosperi* în fiecare domeniu al vieții tale, inclusiv în domeniul sprijinului financiar.

A fi bogat înseamnă a avea resursele necesare pentru a-ți oferi tot ce ai nevoie și îți dorești să-ți împărtășești darurile

lumii, ca și cel mai mare sine al tău. Aceasta înseamnă să fii bogat din punct de vedere psihologic, spiritual și energetic, precum și material. Să presupunem că ai propria ta companie de îmbrăcăminte. Ai nevoie de bani pentru a avea un spațiu pentru a-ți crea design-urile, trebuie să plătești pentru materiale, producție, transport, salarizare, marketing și toate celelalte cheltuieli ale conducerii afacerii tale.

Asta e evident. Dar, de asemenea, trebuie să vă simțiți sănătoși, fericiți și bine, astfel încât să puteți face cea mai bună muncă și să aduceți clienților cele mai minunate produse. Poate că trebuie să trăiești și să lucrezi într-un loc pe care îl iubești, care să te inspire sau să angajezi asistenți, astfel încât să nu fii epuizat și să

nu te răspândești sau să faci lucruri care să te umple de fericire, cum ar fi să călătorești și să-ți cumperi cina prietenilor sau să mergi la o sală de sport sau să iei un cățeluș sau să cumperi nasuri de clovn pentru toți cei din biroul tău. Poate doriți să oferiți douăzeci la sută din venitul dvs. pentru a ajuta la forarea puțurilor de apă în Africa, precum și pentru a angaja mai mult personal, astfel încât să puteți dona ceva timp pentru a face activități de caritate. TOTUL conteaza. Simțind că nu meriți lucrurile care te fac cea mai fericită și cea mai bună versiune a ta, pentru că este lacom sau cere prea mult, în cele din urmă smulge restul lumii pentru că nu ești pe deplin susținut și, ca urmare, nu împărtășești cea mai înaltă frecvență cu lumea.

Fii cel mai bun din tine, fă tot ce poți, cere tot ce e mai bun, așteaptă-te la ce este mai bun, primește tot ce e mai bun și pune-ți tot ce ai mai bun în lume, astfel încât toată lumea să poată primi tot ce e mai bun.

Gândește-te astfel: ai prefera să stai într-o lume în care toată lumea se simte fericită și bine îngrijită și aspiră să fie cel mai bun pe care poate să fie sau să fie, sau ai prefera să fii într-o lume în care oamenii trăiesc în frică și rușine și se scapă și se rețin? Ce ar face fiecare scenariu asupra energiei *tale* ?

Unul dintre cele mai bune lucruri pe care le puteți face

pentru a îmbunătăți lumea este să vă îmbunătățiți pe voi înșivă.

Este un efort la nivel local. Așa că, dacă ai nevoie de bani pentru a-ți îmbunătăți viața, treci deja peste asta și du-te și ia-ți niște bani. Pentru că nu este vorba doar despre tine, bine?

Pentru a obține niște bani, înțelegeți foarte bine ce fel de viață vă va face cu adevărat fericit. Și fii sincer. Ce fel de experiențe și posesiuni te vor sprijini în munca pe care vrei să o faci și în genul de viață pe care ți-ar plăcea să o trăiești? Dacă ești cu adevărat fericit să trăiești o viață simplă într-o iurtă înconjurat de

oameni pe care îi iubești, schimbând mărunțișuri pe care le-ai sculptat din oase de vacă pentru mâncare și făcând doar cât să te descurci, acesta este un lucru, dar să te prefaci că nu vrei mai mult decât ai deja pentru că nu-ți poți permite sau te simți vinovat și pretențios că vrei asta. Asta se numește a fi un weenie. Determină cum arată versiunea ta, personală și cea mai adevărată a succesului (nu te compara cu ceilalți, te rog), dă-ți seama cât va costa și apoi pornește cu hotărâre fermă să manifesti banii de care ai nevoie pentru a-l crea.

A PATRA REGULĂ A BOGĂȚII

CONȘTIINȚA: CREȘTE-ȚI FRECVENȚA

Banii ei înșiși nu înseamnă nimic. O bancnotă de o sută de dolari așezată pe o masă este o bucată de hârtie. Energia din jurul lui este cea care o face relevantă. Acel o sută de dolari ar fi putut fi strecurat într-o felicitare de ziua de naștere de la bunica ta sau ai fi putut să-l furi de la cea mai bună prietenă când ea nu se uita sau ai fi putut să-l câștigi făcând ceva ce iubeai sau făcând ceva ce urai. În fiecare situație, energia din jurul banilor este diferită.

Nimic nu are altă valoare decât valoarea pe care o punem noi.

În mod similar, valoarea monetară pe care o punem lucrurilor și serviciilor are energie. Cineva ar putea vinde un tricou într-un magazin cu zece dolari. O altă persoană ar putea vinde exact același tricou într-un magazin elegant cu o mie de dolari. Cât valorează un ceas de aur? Cât valorează un ceas spart care a fost deținut de Michael Jackson?

Totul este o imaginație. Sau, mai degrabă, *este tot ceea ce ne facem să credem*. Dacă credem că valorăm zece dolari pe oră, aceasta este frecvența pe care o vom pune și acesta este genul de client sau de job pe care îl vom atrage. Dacă credem că valorăm o mie de dolari pe oră, aceasta este frecvența pe care o vom pune și acesta este genul de clienți sau oportunități de angajare pe care le

vom atrage. Cuvântul cheie este să crezi – nu poți să faci cărămizi și să plătești mai mult decât crezi că meriti și să te aștepți să-l primești și nu poți percepe mai puțin decât crezi că meriti și să te aștepți să înflorești pentru că vei fi supărat.

Pentru a crea bogăție, trebuie să vă aliniați energetic cu banii pe care doriți să-i manifestați.

Trei oameni pot face același lucru pentru a trăi, să zicem că sunt chiropracticieni, de exemplu. Unul face cincizeci de mii pe an, unul face o sută de mii pe an, unul face un milion de dolari pe an. Tipul care câștigă un milion de dolari *este* mult mai bun decât cel care câștigă cincizeci de mii? Și cum îi pui un

preț pe bunătatea lui? Este modul în care dă spatele cuiva de nouă sute cincizeci de mii de dolari pe an de ori mai bine decât tipul care câștigă cincizeci de mii de dolari? Poate fi mai priceput sau are mai multă experiență (dar, din nou, poate că nu), dar în cele din urmă se rezumă la decizia sa privind valoarea sa. El operează la o frecvență de un milion de dolari, așa că asta percepe. Și obținerea.

Banii sunt un schimb de energie între oameni.

Când vă taxați clienții de la o anumită frecvență sau cereți un anumit salariu, atrageți clienți și angajatori care sunt deja la acea frecvență. Nu le pui o armă la cap.

Nu sunteți singura persoană care oferă aceste bunuri și servicii; ei sunt liberi să lucreze sau să angajeze pe cineva care se află la o frecvență diferită de cea a dvs., dar ei vin la dvs. Și o parte din ceea ce oferiți este oportunitatea de a vă întâlni la frecvența dvs. Scăderea frecvenței tale din frică îi lasă pe toți să vibreze la o frecvență mai mică.

Dacă este important pentru dvs. să oferiți serviciile dvs. gratuit sau la prețuri la prețuri mici pentru cei care se află într-o situație serioasă de deep doo-doo, atunci puteți avea o parte caritabilă a afacerii dvs. sau un fel de bursă sau puteți găsi un patron sau obțineți granturi sau să căutați un alt mijloc de venit care să vă susțină în timp ce lucrați gratuit. Dar să te

epuizezi pentru că ai nevoie să muncești opt milioane de ore pentru a supraviețui pentru că te simți vinovat să percepi ceea ce meriti este o chestiune reală de nivel scăzut. În cele din urmă, ajungi să ajuți mai puțini oameni pentru că ești obosit, nebun și mai puțin eficient.

Deci, unde ești din punct de vedere energetic cu ceea ce faci? Și unde vrei să fii?

Poți să-ți dai seama de acest lucru făcând frumos și clar tipul de viață pe care îți dorești să o trăiești, știind ce trebuie să faci pentru a manifesta această realitate și pornește să potriviți frecvența cu venitul dorit. Dacă nu ești aproape de locul în care vrei să fii, continuă să te forțezi să-ți ridici prețurile sau să cauți locuri de muncă mai bine plătite.

Înconjurați-vă de experiențe și oameni cu frecvență mai înaltă. Consolidează-ți educația și cunoștințele. Faceți panouri de viziune cu cum doriți să arate viața voastră. Din nou, creșterea frecvenței este ca și cum dezvoltarea unui mușchi – întărirea acestuia este un proces.

A cincea regulă a conștiinței bogăției: rămâi în formă

Trebuie să-ți păstrezi frecvența ridicată și credința în posibilitatea nelimitată puternică de a-ți manifesta casa visului sau scopul tău de a merge la Jocurile Olimpice sau de a-ți chema sufletul pereche. În caz contrar, riscați să

alunecați înapoi pentru a avea relația șchiopătată a tatălui tău cu banii sau teroarea mamei tale de a fi vizibilă sau neîncrederea părinților tăi divorțați în intimitate. Când vine vorba de a fi puternic în privința banilor, una dintre cele mai bune moduri de a face acest lucru este să citești cărți de conștiință a bogăției. Tot timpul. Iar şi iar. Cele două elemente de bază ale mele au fost întotdeauna *Gândește-te și îmbogățește-te* de Napoleon Hill și *Știința îmbogățirii* de Wallace Wattles (enumerate în partea din spate a acestei cărți), dar există multe altele. Găsiți unele care funcționează pentru dvs. și citiți-le timp de cel puțin treizeci de minute în fiecare zi. Înconjurați-vă de oameni inspirați care nu cred că banii sunt răi și de cei care fie

îi au deja, fie sunt intenționați să-i câștige. Urmărește-ți gândurile și cuvintele. Faceți un efort conștient pentru a vă menține mentalitatea financiară pozitivă puternică și neclintită.

PENTRU ÎN REALITATE DESPRE CÂT TU VREI SA FAC SI DE CE

Există nenumărate modalități de a face bani serioși și, în funcție de afacerea în care vă aflați, acestea vor varia în mod evident, dar există câteva reguli generale care se aplică în general. Începe prin a te gândi la viața pe care ți-ar plăcea să o

trăiești și de ce, află exact câți bani trebuie să manifesti pentru ca asta să se întâmple. Dacă nu știți cât ar costa să vă construiți casa de vis, faceți cercetarea. Dacă vrei să călătorești, află unde și când și fă calculul exact cât va costa totul. Dacă îți dorești un stil de viață în care să mănânci mai mult în oraș și să porți haine mai frumoase, strânge cifrele. Câți bani trebuie să câștigi acum pe an? Pe

lună? Pe oră? The Univers răspunde la detalii. The Univers răspunde la energie. The Univers raspunde badilor.

Există o mare diferență între

mergând în jur spunând că

vrei să câștigi un milion de dolari pe an și având intenții clare, dorință acerbă și acțiune înclinată spre obiective specifice.

Faceți o listă, fiți foarte specific despre exact ce este, cât va costa, de ce îl doriți, cum vă va face să vă simțiți etc. Trebuie să fiți într-o spumă completă despre asta și să vă doriți atât de mult încât să nu fie negociabil: se va întâmpla și trebuie să se întâmple indiferent de cât timp durează. Decide ce vrei și notează costul exact.

FĂ-O URGENT

Ai observat vreodată cum, atunci când chiria îți scade într-o săptămână și nu ai idee cum o vei plăti, sau dacă într-adevăr ai nevoie de o anumită sumă de bani pentru un anumit scop urgent, cum ar fi să te smulgi un dinte putred, reușești întotdeauna să-ți dai seama cum să obții banii exact la timp? De obicei, un cec de care ai uitat sosește prin poștă sau vine o slujbă neașteptată de freelance sau te simți brusc cu nervii să ceri cuiva un împrumut sau vinzi bijuterii bunicii sau concurezi cu bătrânul de cinci ani care vinde limonadă pe stradă și faci o crimă. Treci de la a-ți pierde timpul să te plângi și să te îngrijorezi pentru că ești brusc prea ocupat să faci asta. Aceasta este

puterea:

Claritate

Urgenţă

Fără să se încurce

Banii sunt acolo dacă îți dorești cu adevărat. Este doar o chestiune de a fi atât de serios în privința asta încât să nu te îndepărtezi de la calea manifestării, indiferent de ceea ce ți se aruncă în ea.

Trucul este să-ți tratezi visele cu aceeași urgență și hotărâre. Una este să dai curele când ești cu spatele lipit de perete și trebuie să vină cu școlarizarea copilului tău, și alta este să creezi o urgență auto-impusă, astfel încât să rămâi pe cale până când îți creezi viața de vis,

în loc să te instalezi înapoi în Big Snooze. Ai nevoie de un sentiment de urgență pentru a nu scăpa mingea atunci când devine dificil și a aluneca în jos pentru a te gândi: „Ah, dă-i dracu', mă simt bine să locuiesc lângă o canisa plină de câini care lătră. În loc să fii în modul de reacție, este vorba de a fi în modul de acțiune. Este vorba despre a nu mai acționa ca o victimă (să lași circumstanțele să-ți controleze viața) și, în schimb, să te comporți ca un super-erou (a crea o viață care să te trezească cu neîncredere amețitoare că ajungi să fii tu).

O modalitate grozavă de a te antrena în creșterea nivelului este prin creșterea profitului. Atât de des facem salturi masive de credință doar când trebuie, când trebuie să stingem un fel de

incendiu, adică să plătim o factură uriașă. Pentru că aici este vorba de a *te schimba*, nu doar de a-ți schimba venitul, de ce să nu te hotărăști să fii genul de persoană care are mereu o anumită sumă de bani în bancă? Fii cineva care nu este în luptă și panică și constant în spatele mingii opt. Faceți o cifră și decideți că contul dvs. nu va ajunge niciodată sub ea. Faceți-l nenegociabil. De exemplu, dacă decideți că veți avea întotdeauna două mii de dolari în contul dvs. curent și refuzați să vă vedeți soldul să treacă sub el, va aprinde focul sub fundul dvs. pentru a genera venituri în clipa în care vă apropiați să vă scufundați sub el. Sau decideți că veți dona întotdeauna zece la sută din ceea ce faceți pentru caritate, indiferent de ce. Faceți o nouă linie de

fund; scapă-te din luptă schimbându-ți mentalitatea și fiind conștient de modul în care te descurci, generezi și primești banii tăi.

ÎNVEDEAȚI-VĂ CU ACESTI BANI ȘI LUCRURILE ȘI/SAU EXPERIENȚELE SPECIFICE PE CARE VA OFERA

După cum am spus, banii în sine nu înseamnă nimic. Ceea ce îi atașăm îi dă sens și ne inspiră să îl avem în viața noastră. Este ceea ce acești bani ne fac să simțim, ceea ce ne pune în starea potrivită de a o manifesta. Scrieți o mantră pe care să o puteți repeta în

minte pentru a vă ajuta să manifestați banii pe care îi doriți. *Mă văd câștigând 150.000 de dolari până pe 31 decembrie,* fiind *contabil și deservind treizeci de clienți noi în cel mai bun mod posibil. Sunt atât de recunoscător pentru acești 150.000 de dolari până pe 31 decembrie* care *îmi permit să*-mi duc *familia într-o vacanță în Bali și să ne renovez bucătăria și să donez bani pentru a construi școli în Kenya. Mă văd în junglă cu copiii mei și soția mea; Ne cazăm la hotelul meu preferat din Ubud. Mă simt atât de fericit că am putut să le ofer copiilor mei această experiență incredibilă, care mi-a schimbat viața și că i-am adus soției mele o asemenea bucurie. Văd și bucătăria și cât de fericită a făcut-o pe soția mea să o aibă*

în sfârșit. Văd fețele copiilor din Kenya când scriu pe tabla de la școala pentru care am ajutat să plătesc. Simt atât de bucurie că pot face o diferență în viața lor. Sunt atât de recunoscător pentru acești 150.000 de dolari pe care îi voi câștiga până pe 31 decembrie. Văd clienții minunați cu care lucrez, care sunt mai mult decât fericiți să-mi plătească 100 USD pe oră pentru serviciile mele. Acești bani sunt ai mei, sunt în drum spre mine acum, îi văd în contul meu bancar și sunt atât de recunoscător pentru ei.

Scrie unul care te face să te simți invincibil, citește-l mereu și iar în fiecare zi, vezi-l și simți-l și devii o persoană nebună din cauza asta. Știu, asta sună ca o durere în fund, dar fă-o oricum pentru

că, crede-mă, funcționează. Obiectivele neclare și vagi sunt cel mai bun mod de a trăi o viață șchiopătă și vagă. Dacă vrei să-l dai afară din parc, trebuie să știi exact pentru ce filmezi. Și fii atât de entuziasmat de asta încât ești aproape enervant pentru tine.

Ia-i-a-ndoit-pentru-ACȚIUNE DE GLORIA

Faceți fiecare lucru la care vă puteți gândi pentru a manifesta acesti bani/nou stil de viață. Dacă ai propria afacere, ce programe noi ai putea oferi sau ce produse noi ai putea vinde? Puteți crește prețurile? Să-ți folosești timpul? Înregistrați-vă clienți mai mari și mai

luxurii? Vindeți mai mult clienților pe care îi aveți deja? Îți iei un loc de muncă cu jumătate de normă? Dacă lucrezi pentru altcineva, cere o mărire de salariu sau caută un nou loc de muncă care plătește mai mult. Ascultă-i pe toți cei din jurul tău cu urechi noi. Există o oportunitate pentru o situație nouă, mai bine plătită acolo, pe care poate nu ați observat-o înainte? Există o poziție pe care o puteți crea sau sugera, care să vă aducă la nivelul de venit dorit?

Continuați să faceți tot posibilul uman pentru a vă magnetiza, apoi predați-vă Universului și fiți în căutarea unui lucru neașteptat: o moștenire, cineva care vrea să vă plătească pentru expertiza dvs., o idee genială pe care în mod normal ați trece-o ca fiind prea izolată sau o

conversație între două persoane care caută pe cineva ca tine pentru a le ajuta să-și reproiecteze noul birou. Căutați o oportunitate sau o persoană pentru a face o apariție care nu se află în calea dvs. obișnuită de venit. Săriți într-o nouă realitate aici – nu este treaba ta să știi *cum;* este treaba ta să ceri ce vrei și să aștepți să descoperi *cum* , apoi să acționezi.

Când vin banii neașteptați, noul loc de muncă sau marele client, depinde de Univers. Se poate întâmpla literalmente imediat sau poate dura ani. Treaba ta este să faci tot ce poți pentru a-l manifesta și să ai credință de neclintit că Universul îl mișcă spre tine în momentul perfect.

OBȚINE MENTORAT

Înconjoară-te de oameni care știu mai multe decât tine. Citiți despre ei, studiați-i, petreceți timp cu ei și angajați-i Fiți în căutarea antrenorului sau mentorului perfect sau a cărții sau a seminarului, pentru că atunci când elevul este pregătit, apare profesorul. Fii atent la cine și ce zboară în radarul tău și învață cât de mult poți de la ei

Iubește-te pe tine însuți

Și le vei avea pe toate.

CAPITOLUL 25:

ȚINE minte PREDARE

Predați-vă la ceea ce este. Spune „da” vieții și vezi cum viața începe brusc să lucreze pentru tine, mai degrabă decât împotriva ta.

—Eckhart Tolle; autor, canalizare, mare preot de a fi prezent

Imaginează-ți că stai lângă o fereastră, privind o grădină într-o zi minunată de primăvară. Vezi păsări, albine și fluturi zburând veseli, când dintr-o dată, cel mai

frumos fluture din lume îți atrage atenția. Aripile sale uimitoare de turcoaz îți fac inima să explodeze, zborul vesel îți face sufletul să cânte, metamorfoza sa de la viermi umed la creatură de o frumusețe zburătoare te umple de inspirație. Deodată sări în sus, biruit și înnebunit de o dorință aprigă; *trebuie să fie al meu al meu al meu!* Sprintezi spre dulap, îți apuci plasa, te strecori afară și în vârful picioarelor printre lalele, urmărindu-ți prada iubită, toate simțurile alerte, concentrate, hotărâte, tenace, balansându-ți plasa deasupra capului în timp ce îți gonești fluturele prin grădină. Îl urmărești ore în șir, dar tot ce se pare că poți face este să-l sperii, mai degrabă decât să-l prinzi. Abia atunci când încetați să mai încercați atât de disperat,

relaxați-vă, respirați și predați dorința Universului, fluturele viselor tale vine calm și aterizează pe nasul tău.

Când ne dorim ceva atât de, atât de mult și muncim neobosit pentru a-l obține, dacă nu ne predăm, ajungem să-l respingem. A sosit un moment în care trebuie să predăm slujba Universului. Acest lucru nu înseamnă că renunțăm sau încetăm să luăm măsuri. Aceasta înseamnă că ne lăsăm să plecăm *energic*, ne eliberăm strânsoarea kung fu și creăm un spațiu pentru ceea ce vrem să vină la noi. Este vorba de a permite în loc de a forța. Este vorba despre eliberarea și încrederea că, dacă este în concordanță cu scopul vieții noastre, se va întoarce la noi (sau că ceva sau cineva și mai perfect va veni în locul lui). Este vorba despre a ne

preda și a lăsa Universul să-și facă treaba în timp ce avem credința că cea mai înaltă dorință a noastră va veni în viața noastră.

Credința ta în The Universul trebuie să fie mai puternic decât teama de a nu obține ceea ce îți dorești.

Este ca și cum ai angaja pe cineva care să-ți curețe casa, astfel încât să te poți concentra pe celelalte activități pe care le faci cu plăcere. Le explici în detaliu ce ar trebui să facă, le arăți unde

este mătura, le spui că îi vei bate până la moarte dacă sparg cănile de ceramică pe care nepoata ta le-a făcut pentru tine, dar le ai încredere în treabă. Dacă planezi constant peste ei și le iei buretele din mâini — *aici, lasă-mă să fac asta!* — nu își vor duce niciodată la bun sfârșit munca și vei rămâne într-o luptă copleșită, împiedicându-te să obții beneficiile care te-au inspirat să-ți angajezi echipajul de curățenie în primul rând.

> Predarea este partea în care predai slujba Universului.

Ceea ce se întâmplă adesea este că, indiferent de intențiile noastre cele mai bune și de munca grea, încercăm să ne controlăm circumstanțele folosind convingerile noastre limitative și modelele vechi. Credem că trebuie să încercăm să *ne ocupăm* de situație (gândire bazată pe frică) în loc să avem credință și recunoștință și *să permitem* Universului să ofere (gândire bazată pe iubire). Pe scurt, credem că putem face o treabă mai bună de a ne manifesta decât poate Universul.

Imaginează-ți că cineva te invită la o petrecere. Toți sunt încântați de marea lor mânie, sunt pe deplin siguri că va fi minunat și sunt cu adevărat încântați de gândul că vă vor veni. Ei predau invitația cu multă bucurie și veselie și cu o dorință

profundă de a te vedea acolo, dar fără presiune - știu că dacă vii va fi minunat, știu că dacă nu vii va fi minunat. Petrecerea lor va avea loc. Ei cred asta în inimile lor. Este adevărul.

Acum imaginați-vă că altcineva vă invită la o altă petrecere. Această persoană îți cere să vii, se comportă ca și cum petrecerea lor ar fi un eșec uriaș dacă nu apari și îți amintește că a venit la ultima ta petrecere, așa că trebuie să vii la a lor. Sunt plângători, manipulatori, controloși, o mare grăsime. Ei știu că pot avea o petrecere minunată și cred cu adevărat că pot, dar au decis că totul depinde de venirea ta.

Ambii oameni pot face exact aceleași lucruri pentru a se pregăti: să-și decoreze casele, să cumpere farfuriile cu brânză, să

ia băutura, să comande sculpturile de gheață, dar o persoană are mult mai multe șanse să manifeste ceea ce își dorește - să apari și, de fapt, vrei să fii acolo - decât cealaltă pentru că s-a predat. Predarea nu este despre ceea ce faci, ci despre cine ești așa cum o faci.

Viața Yhur este petrecerea ta. Puteți alege cum inviți oamenii, experiențele și lucrurile în el.

Dacă ești stricat ca o glumă, nu este vorba să muncești până când nu ești pe jumătate mort pentru a-ți ajunge și să te plângi de situația ta patetică. Este vorba de a te prezenta în fiecare zi cu o atitudine excelentă, de a face tot posibilul, de a te lăsa pe spate, de a sărbători ceea ce este

și de a lucra în mod constant cu așteptarea recunoscătoare și credința că Universul îți trimite o nouă oportunitate mai profitabilă.

Dacă ești singur, nu este vorba despre a huidui faptul că nu poți găsi pe cineva bun sau să te forțezi cu jumătate de inimă să mergi la un milion de întâlniri. Este vorba despre a-ți menține dorința puternică și credința ta neclintită, să-ți periezi părul și dinții, să ieși din casă, să-ți flirtezi fundul, să-ți faci cu bucurie viața și să fii recunoscător că nu numai că persoana pe care o cauți te caută, dar și că Universul conspiră să te aducă împreună.

Îndoiala este rezistență, credința este predare. Îngrijorarea este rezistență, bucuria este predare. Controlul este rezistență, a permite este predare. Ridicul

este rezistență, a crede este predare.

Energia trebuie să curgă, altfel stagnează. Predarea te pune în flux.

Predarea nu numai că creează spațiul pentru a-ți manifesta dorințele, dar te deschide pentru a manifesta experiențe de sentimente bune și lucruri care se află în prezent în afara tărâmului tău de conștientizare (alias miracole).

După cum am menționat mai devreme, atunci când te muți într-o viață nouă, minunată, în care nu ai trăit niciodată până acum, nu te poți aștepta să știi *cum* să ajungi acolo, deoarece este un teritoriu nou, așa că poți face doar ceea ce știi deja să faci și să rămâi deschis să descoperi noul *cum* . De asemenea,

trebuie să fii deschis la faptul că s-ar putea să nu știi exact cum va arăta noua ta realitate pentru că nu ai mai văzut-o până acum. Poți să-ți imaginezi doar ceea ce îți este deja cunoscut, așa că noua viață uluitor de uimitoare poate fi în afara limitei imaginației tale și, ținându-te cu încăpățânare de viziunea exactă a ceea ce vrei în loc să te predai, te pregătești să ratezi în totalitate exact lucrul pe care îl cauți. Uneori, noua ta realitate va arăta exact așa cum ți-ai imaginat-o, uneori total diferită (și mult mai bine).

Iată defalcarea de bază despre cum să te predai:

- Obțineți clar ceea ce doriți să manifestați
- Vedeți, simțiți, gustați,

îndrăgostiți-vă de el, credeți că este deja aici

- Decide că o vei avea
- Informați Universul despre intenția voastră comportându-vă și gândindu-vă *ca*

daca il ai deja

- Meditează, conectează-te cu posibilități infinite, intuiția ta și Sursa Energiei
- Luați acțiuni pline de bucurie, alimentate de pasiune
- Fii recunoscător că este al tău, că este deja aici
- Respira, lasa-l, lasa-l sa intre

Când crezi că tot ceea ce îți dorești există deja, ești într-o stare naturală de predare.

Predarea este căderea liberă înapoi în necunoscut și încrederea că Universul te va prinde. Și asta nu se poate face dintr-un loc al lipsei sau al neîncrederii — *OK, eliberez, mai bine ai veni prin beotch!* — trebuie să-i dai tot ce ai și să-l lași pe deplin, trebuie să te retragi, să ai credință, să fii recunoscător și să aștepți. Și în timp ce ești la asta. . .

Iubește-te pe tine însuți

Și Motherlode vă va revărsa magia ei.

CAPITOLUL 26:
FACE VS. VORITĂ

Dumnezeu nu va face ca lucrarea Sa să fie
arătată de lași.

—Ralph Waldo Emerson; scriitor/poet neînfricat, vrăjitor și împlinitor cu înaltă calificare

Am o prietenă care a avut cuvântul „Duh” tatuat pe partea superioară a brațului ei, în semn de omagiu pentru faptul că toate

momentele noastre mari ah-ha sunt deloc neașteptate; „Frica este o alegere!” „Sunt iubită!” "Nu vă faceți griji, fiți fericiţi!" De fiecare dată când face cinci sau ridică brațul pentru a vedea dacă are nevoie de un bărbierit, îi amintește cât de des așteaptă sublimul în evident.

Știi nenumărate dintre aceste adevăruri despre care vorbesc, le-ai auzit sau te-ai gândit la ele de un milion de ori, dar când în cele din urmă se cufundă și „înțelegi”, devin dintr-o dată o știre zguduitoare.

O epifanie este o înțelegere viscerală a ceva despre tine

stiu deja.

Odată ce ceva trece de la creier la oase, atunci îl putem folosi pentru a ne schimba viața.

Întrebarea de un milion de dolari este, da?

Oh, anii pe care oamenii îi petrec vorbind, dezvăluind ce ar trebui, ar trebui și ar putea, asistând la cursuri, mergând în circuitul seminarului și îngropându-se în tot felul de ajutoare înainte de a face, în sfârșit, dacă vreodată, ceva cu toate acestea.

Există o statistică care spune că doar 5% dintre oamenii care se înscriu la ceva, cum ar fi un curs sau un seminar, chiar

fac orice cu el. Și asta include lucruri foarte, foarte, foarte scumpe, nu doar - cursul de management al banilor de la colegiul comunitar de mai jos. Acest lucru se datorează faptului că mulți oameni își doresc schimbarea, chiar și-o doresc cu adevărat, sunt dispuși să investească timp și bani în ea, dar în cele din urmă nu sunt dispuși să se simtă suficient de inconfortabil pentru a face ceva să se întâmple. Ceea ce înseamnă că nu-și doresc așa de tare cum spun ei.

Am încercat” este săracul „Am dat cu piciorul în fund.

Oamenii care au succes nu numai că sunt dispuși să se simtă inconfortabil, dar știu că trebuie să-și facă un obicei din asta dacă vor să rămână în succes. Ei continuă să treacă prin fiecare nouă provocare în loc să stagneze și să se stabilească. Mușchiul kick-assery este ca orice alt mușchi – trebuie să-l folosești sau să-l pierzi. Dacă ai o mare descoperire și simți că *am înțeles asta, sunt ACTIVAT,* și apoi stai pe spate și așteaptă ca fluxul tău de nemaipomenit așteptat să continue să se reverse, îți vei pierde masa musculară și vei reveni la starea de marshmallow în care erai înainte de a începe să te antrenezi.

Continuă să te miști, continuă să crești, continuă să treci peste obstacole, continuă să evoluezi. Treci la un nivel,

ajungi la următorul și faci încă un pas în sus. De fiecare dată când cresc, înveți ceva nou, ceea ce înseamnă că trebuie să te simți din nou inconfortabil. Pentru că atunci când ajungi la un nivel la care nu ai mai fost niciodată, te confrunți cu provocări pe care nu le-ai mai experimentat până acum. Disponibilitatea de a continua să treci prin noi provocări, nu să te retragi înapoi în zona ta de confort, este cea care separă cei care au succes de cei care nu au succes.

Nivel nou, diavol nou.

Toată viața fie merge înainte și evoluează, fie se micșorează înapoi și moare. Dacă vrei să evoluezi în propria ta viață, trebuie să treci peste obstacole în

loc să fugi de ele *Obstacolele și provocările sunt agenții creșterii.* Nimeni nu ajunge să fie mare și responsabil fără să se confrunte cu provocări și să treacă prin ele. Nașterea este dezordonată, dureroasă, înfricoșătoare, nesigură și ciudată. Nașterea este, de asemenea, un miracol glorios care duce la o nouă viață. Dacă îți dorești viața nouă pe care spui că o dorești, trebuie să faci treaba în loc să studiezi și să discuti și să dorești și să vrei.

Recent, am avut un adevărat semnal de alarmă în acest departament, pe care îl voi împărtăși cu voi în speranța că vă va inspira să faceți munca și să păstrați credința indiferent de situație. Momentan nu locuiesc nicăieri, sau cred că ai putea

spune că locuiesc peste tot. Am scăpat de locul meu în urmă cu doi ani și de atunci explorez lumea la infinit. Întotdeauna mi-a plăcut să călătoresc și, din moment ce tot ce am nevoie pentru a-mi conduce afacerea este computerul meu, o conexiune puternică la internet, o recepție bună a telefonului mobil și un sandviș, am decis să-mi pun toate lucrurile în depozit și să merg pe el. Am văzut asta ca o șansă de a-mi vorbi despre trăirea vieții în propriile tale condiții, de a fi preoteasa cu vibrații înalte, de a face un salt cuantic pe tot globul, de a vedea în câte limbi diferite pot învăța cum să spun: „Te deranjează să mă uiți la lucrurile mele în timp ce merg la baie?”

Principalul meu obiectiv în acest moment este stăpânirea Surrender-ului.

Vreau să am încredere de neclintit în ceea ce nu a fost încă văzut. Vreau să mă simt atât de confortabil să am încredere în Univers, încât să devină a doua natură și să pot sări în gol cu degetele ascuțite și petale de margarete în urma mea. Sau, știi, măcar fă-o cu mai multă grație și ușurință. Mai ales acum că mă plimb prin lume, predicând cu înălțime despre Decizia asta și Lasă-l să plece.

Și mie mi-ar plăcea foarte mult să fac în loc să văi.

Predarea intră des în joc, mai ales când vine vorba de a-mi da seama unde voi merge și unde voi rămâne odată ce ajung acolo. Modul meu de operare este să merg cu fluxul și încrederea că Universul mă va ghida către locul perfect

la momentul perfect, ceea ce, sunt destul de încântat să raportez, încă nu dezamăgește: după ce mi-am urmat impulsul brusc și bizar de a merge la Tokyo (un oraș pe care nu aveam niciun interes să-l verific), nu numai că m-am îndrăgostit total de locul, dar m-am îndrăgostit pe deplin de locul, dar m-am închiriat perfect, pe un apartament de argint și mi-a venit la mâna ideală. am decis că vreau să locuiesc acolo o perioadă; O invitație de a sta într-o casă de oaspeți superbă din mediul rural spaniol cu prieteni grozavi a venit, nesolicitată și din senin, când încercam, și nu reușeam, să-mi dau seama unde să merg mai departe; Mă tot găsesc în mod repetat și pe deplin coincidență, încrucișându-mă în colțuri îndepărtate ale

lumii cu câțiva dintre colegii mei, nomazi globali, pe care i-am întâlnit și m-am împrietenit, în Bali, și care mă fac amețit de fiecare dată când mă ciocnesc de ei; *ești într-un sat mic, îndepărtat, de pescari, purtând nimic altceva decât un sarong și o coafură încrețită în mijlocul nicăierii Indoneziei?*

Cu toate acestea, chiar dacă agentul meu de turism cosmic a dovedit mai mult decât ea că știe exact ce face, eram încă destul de nervos în legătură cu această ultimă cădere liberă. Pentru că de data aceasta nu a fost totul, *trimite-mă oriunde care pare mișto, unde mi se vor întâmpla lucruri minunate, bine? Mulţumesc.* Trebuia să aterizez în locul perfect pentru a scrie această carte. Mai aveam doar o lună înainte de a se datora editurii și mai

aveam, um, destul de mult de scris, așa că eram puțin agitat cu privire la unde și la ce și la cum. Eram în Tokyo în acel moment și planul meu era să zbor la LA pentru a mă întâlni cu un client, apoi o călătorie prin vestul american și să ajung la o casă de închiriere de lux fabuloasă, complet mobilată, cu o priveliște minunată și mult soare, unde să mă pot concentra și să fac multă muncă. Mi-am imaginat că sunt înconjurat de o natură uluitoare, dar că sunt suficient de aproape de un oraș în care locuiau niște prieteni pentru a evita izolarea cel mai bine cunoscută pentru că scriitorii i-au determinat să bea mult sau, în cazul meu, să mă aprofundez în experimente eșuate de tuns singur. Dacă ar fi fost animale prin preajmă care să-mi țină companie,

asta ar fi cireașa de deasupra, dar restul nu era negociabil.

Cu vreo două săptămâni înainte de a pleca, am intrat online și am început să caut case de închiriat. Am căutat în fiecare stat din vestul Colorado, dar tot ce mi-a plăcut a fost rezervat. I-am întrebat pe toți pe care îi cunoșteam și pe toți pe care nu știam dacă au vreo idee; Am trimis e-mailuri, am trimis pe Facebook, am trimis pe Twitter și am trimis mesaje, dar din nou, nimic. A existat întotdeauna opțiunea de hotel, dar chiar aveam inima pusă pe o casă și începeam să mă panichez din cauza faptului că așteptasem până în ultimul moment. Aceasta a fost o mare problemă – aceasta a fost cartea mea! Aveam nevoie de inspirație și de înaltă frecvență! Voiam să

ridic privirea de pe birou și să privesc pe fereastră o priveliște uluitoare asupra munților sau oceanului sau câmpurilor ondulate! Între timp, dacă ceva nu ieșea în curând, aveam să mă uit pe fereastra dormitorului în care am crescut la mama care mătura aleea în papuci.

Am început să mă resemnez cu faptul că l-am suflat. În loc să am încredere în Univers și să anticip cu bucurie manifestarea căminului meu visat, am început să mă micșorez și să mă conving să iau ceea ce puteam obține. *Despre ce ma plang? Sunt norocos că am casa mamei în care să merg. Eu o iubesc. În plus, îmi va hrăni lasagna în timp ce scriu*. Atunci mi-am dat seama ce făceam. Ce fel de ipocrit aș fi dacă aș fi înspăimântat, cu mintea mică și cu o

atmosferă scăzută despre unde să-mi scriu cartea despre cum să nu trec prin viață cu frică, cu mintea mică și cu vibrație scăzută?

Trebuie să-ți păstrezi credința, mereu, chiar și atunci când fundul tău este în joc.

Așa că, cu patruzeci și opt de ore înainte ca zborul meu să plece din Tokyo către LA, m-am așezat calm pe spate, m-am concentrat asupra palatului meu ideal de scris, mi-am imaginat spațiul larg deschis spre care privea, m-am luxat în canapelele sale de pluș și în bucătăria

mare deschisă, m-am bucurat de soarele care pătrundea prin ferestrele sale uriașe, l-am simțit în oase, am crezut că este real, am făcut totul, am fost încântat și mulțumit că există deja. în drum spre mine. Apoi am trimis încă un e-mail în masă, întrebând dacă știe cineva un loc grozav în care să-mi scriu cartea, am predat-o Universului și m-am dus la o cină mare de sushi pentru a sărbători paradisul minunat al scrisului care era pe cale să aterizeze în poala mea. Când m-am întors la hotel, mă aștepta un e-mail de la un prieten care cunoștea niște oameni care aveau un loc în care mă puteam muta cât mai curând posibil.

Sunt încântat să vă spun că scriu asta într-o casă mare, luxoasă, deschisă, însorită, magnifică, cu ferestre uriașe și

vederi spectaculoase, la o oră în afara San Francisco, unde locuiesc cinci dintre cei mai buni prieteni ai mei de la facultate. Casa se află în vârful unui deal cu vedere la șaptesprezece acri de teren agricol ondulat și pot sta atâta timp cât vreau, atâta timp cât am grijă de calul lor adorabil și de cele două capre.

Acest. La dracu. Fabrică.

Deci, cât de serios ești să nu te mulțumești? Poți face un salt cuantic în viața ta chiar acum. Vă puteți schimba întreaga realitate cu un ban dacă doriți să vă creșteți destul de mult sau să vă creșteți masiv nivelul veniturilor sau să scăpați de zece lire sterline sau să începeți să vă treziți entuziasmat să fiți cine sunteți, în loc să vă suportați pur și simplu ziua până la ora cocktailului. Indiferent

de nivelul de upgrade dorit, acesta este disponibil pentru tine, chiar acum.

Trebuie doar să te hotărăști să faci asta, să fii angajat cu viața ta și să lași Universul să lucreze pentru tine.

Iată câteva modalități de a lua ceea ce ați învățat în această carte și de a încheia afacerea:

1. DĂ-ȚI RĂU OBICEIURI LA HAVUL-HO

Oamenii de succes au obiceiuri bune; oamenii fără succes au obiceiuri de pierdere. Pentru că obiceiurile noastre sunt toate lucrurile pe care le facem

automat, fără să ne gândim, ele ajută la definirea cine suntem: dacă ai obiceiul să te trezești și să te antrenezi în fiecare dimineață, ești în formă; dacă ai obiceiul să nu faci niciodată ceea ce spui că vei face, nu ești de încredere; iar dacă ai obiceiul să faci masaje de trei ori pe săptămână, ești cu adevărat psihic.

Acordați atenție zonelor din viața dvs. de care nu sunteți atât de încântați, descoperiți ce obiceiuri proaste au ajutat la crearea lor și schimbați aceste obiceiuri cu unele bune. Formează-ți genul de obiceiuri pe care oamenii de succes le au: obiceiuri bune de gestionare a timpului, obiceiuri bune de luare a deciziilor, obiceiuri bune de gândire, obiceiuri bune de sănătate, obiceiuri bune de relație, obiceiuri bune de muncă etc. Gândește-te

la ce comportamente ar aduce cele mai mari și pozitive schimbări în viața ta (poate chiar și tipurile de schimbări pe care cu greu le poți imagina să devină realitate) și încearcă să le transformi în obiceiuri.

Cum iti faci un obicei? Decide să. Fă-l parte din activitățile tale obișnuite, de zi cu zi. Fă-l la fel de nenegociabil și necugetat ca spălatul pe dinți sau ridicarea din pat. Programează-te. Lucrează la descoperirea convingerilor tale subconștiente și la rescrierea poveștilor tale. Și dacă este ceva ce ați încercat și ați încercat să schimbați singur, obțineți ajutor. Angajează un antrenor, un mentor, un antrenor personal, spune-i unui prieten să pulverizeze vopsea „Sunt un măgar de

untură leneș” pe marginea casei tale dacă nu-ți atingi obiectivul de a merge la sală cinci zile pe săptămână. Indiferent ce ai de făcut, începe să dezvolți obiceiuri de succes dacă vrei să devii o persoană de succes.

2. RESPIRAȚI PRINTRE OAMENII

Puterea ta de supererou, adică conexiunea la Sursa Energiei, îți este disponibilă 24/7, nu numai atunci când stai cu picioarele încrucișate în halat meditand. Odată ce vă obișnuiți creierul să tacă și să vă acordați energiei sursei, puteți începe să o faceți pe parcursul zilei.

Scopul a tot ceea ce ai învățat în

această carte este să-l folosești pentru a-ți îmbunătăți viața, nu să iei o pauză, să pleci și să citești și apoi să te întorci să-ți trăiești din nou viața și să lași tot ce ai învățat acolo, pe canapea, unde citeai. Vrei să ai cu tine toate beneficiile de ameliorare a stresului, de apreciere a vieții, de bucurie, de ridicare a dispoziției, de conectare la sursă și de lovire în fund pe tot parcursul zilei. Și cel mai bun mod de a face acest lucru este prin respirația ta.

Când ești blocat în trafic, când ești strigat de șeful tău, te simți incomod la o petrecere, te plimbi prin birou, stai întins pe plajă, încerci să-ți amintești cum să ajungi la casa surorii tale, fă-ți un moment pentru a respira profund, limpezi-ți mintea, verifică-ți corpul,

deveniți prezent în momentul și conectați-vă cu Source Energy.

Cu cât vei face acest lucru mai mult de-a lungul zilei, cu atât vei vedea mai multe schimbări profunde și pozitive în viața ta, atât din punct de vedere emoțional, cât și fizic, și cu atât mai grațios vei putea face față următorului nesimțit care decide să țipe în telefonul mobil în timp ce stă lângă tine la un restaurant.

3. ATÂNȚI ȘI

Întâlnește-te cu oameni care dau în fund și care te vor face să te simți ca un învins uriaș dacă nu și tu. Eu (evident) nu pot sublinia suficient acest lucru. Cine te înconjori afectează foarte mult modul în care îți vezi lumea și cât de sus ai stabilit

ştacheta pentru tine. Dacă ieşi cu oameni care se plâng în mod constant despre cât de obosiți, răniți și îngrijorați de economie, te vei simți ca un erou doar pentru că te ridici din pat dimineața. Întâlnește-te cu oameni care trăiesc intenționat, care își îndeplinesc provocările cu un *pas deoparte*, cu atitudine nebunească, care se întâlnesc cu oameni super minunați, care câștigă exact genul de bani pe care își doresc să câștige (sau lucrează pentru asta) sau își iau genul de vacanțe pe care ei și tu și tu vrei să le ia și nu numai că vei vedea ce este posibil pentru tine, dar și tu vei avea mai multe stimulente.

4. SETĂȚI OBIECTIVE

CINESTE

Nu te hotărăști că vei alerga zece mile pe zi când încă te gândești să mergi la pizzeria de după colț echivalând cu o zi de mișcare. Începeți cu să alergați o jumătate de milă pe zi și adăugați mai multe pe măsură ce vă întăriți. Disciplina este un mușchi; trebuie să-l construiești în ritmul tău. Dacă mușci mai mult decât poți mesteca la început, sunt șanse excelente să te descurajezi și să renunți cu totul. Stabilește-ți obiective sincere care sunt chiar în afara zonei tale de confort și construiește-te de acolo.

5. CITEȘTE-ȚI

MANIFEST

Scrie-ți obiectivele și viziunea despre viața ta ideală la timpul prezent și fii cât mai specific posibil. Unde locuiești, cu cine locuiești, ce faci pentru a te distra, de cine ești înconjurat, câți bani câștigi, cum îi faci, cum dai înapoi lumii, cu ce porți etc. Fă-l atât de grozav de grozav încât să nu poți să-l citești fără să plângi și să te plângi și să-l pui jos pentru a te compune la fiecare câteva propoziții. Citește-o înainte de a te culca și când te trezești în fiecare zi singuratică, *nu glumesc aici*. Fii obsedat de ea. Gândește-te la modul în care îți schimbi viața și cine devii și fii într-o stare de așteptare amețitoare despre asta cât mai des posibil. Cu cât te concentrezi mai mult pe cine devii și cu

cât poți fi mai emoționat în legătură cu asta, cu atât mai repede vei deveni.

6. IEȘI CARDUL TA DE CREDIT ȘI PLATEȘTE DEJA PENTRU AJUTOR

Obținerea de coaching sau mentorat este poate cel mai rapid și cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru a face o schimbare masivă în cel mai scurt timp. Nu sunt, și cam spun, doar pentru că sunt antrenor și mi-am văzut clienții făcând imposibilul. O spun și pentru că am *fost* antrenat într-un centimetru din viața mea și știu cât de radical mi-a schimbat lumea. Gândiți-vă la asta: sportivii profesioniști lucrează cu antrenori întreaga lor carieră. Ei nu decid dintr-o dată, *în regulă, tocmai*

am câștigat opt milioane de dolari lovind o minge în acest an. Cred că sunt destul de bine pregătit să fac asta pe cont propriu. Ei continuă să primească coaching, astfel încât să poată rămâne la nivelul lor de vârf și să continue să crească. Ce te face să crezi că poți face totul de unul singur (mai ales dacă ți-ai petrecut cea mai mare parte a vieții demonstrând că nu poți)?

7. PENTRU CORPUL TĂU PE ESTE

Mintea ta va urma acolo unde te duce corpul. Dacă ești într-o dispoziție proastă și amintește-ți să stai în picioare frumos, înalt și drept, starea ta de spirit se va

ridica automat. Și când ești în formă și ai o mulțime de energie, simți că poți prelua lumea. Dacă sunteți serios să vă aranjați, nu mai fiți o vacă leneșă. Fă sângele să curgă, mănâncă alimente care te entuziasmează *și* te hrănesc, respira mai profund. Folosește-ți mintea, corpul și sufletul împreună pentru a face acest lucru să se întâmple pentru tine.

OPȚIUNEA AVANSATĂ DE CORP: Bine, deci acest lucru este total ciudat și nu va merge peste bine, dar o voi oferi oricum pentru că funcționează. Dacă vrei să fii cu adevărat solid, hotărât și pompat, bate-ți pieptul și trage pumnii în aer în timp ce repeți afirmațiile în același timp. Strigă lucruri de genul: „Sunt puternic, sunt încrezător, Universul mă sprijină și o să dau fundul!” Sau

oricare ar fi afacerea ta în departamentul de afirmații. Angajați-vă corpul și ancorați-vă fizic în cuvinte, iar afirmațiile voastre vor avea o putere mult mai mare. Mintea și corpul sunt mult mai puternice împreună decât oricare dintre ele este singur.

8. UTILIZAȚI-VĂ SECRETUL ARME

Creați o listă de melodii care să vă enerveze, ascultați casete motivaționale, înconjurați-vă de imagini cu oameni care vă cred grozavi, poartă haine care te fac să te simți sexy și inteligent, dansează, țipi, bate-ți pieptul, mergi la alergat în

timp ce asculți tema de la *Rocky* - dă-ți seama ce te face să simți că ai putea purta un cal cât mai des posibil peste cap. Te duci după aurul aici, trebuie să stai în Zona.

9. IUBIȚI-VĂ

Cu o prindere de kung fu.

CAPITOLUL 27:
Transmite-mă, SCOTTY

Nimic nu este imposibil, cuvântul

în sine spune „Sunt posibil”.

—Audrey Hepburn; actriță, iconiță, fabulistă

Bunica mea din partea mamei a trăit până la o sută de ani. Nana era la fel de WASPy pe cât le fac ei: răpită, rezervată, capabilă să evite confruntarea cu precizia pricepută a unui pilot de F-16. Din câte îmi amintesc, ea arăta întotdeauna exact la fel. Era veșnic împodobită într-un cardigan, prinsă împreună în partea de sus cu o broșă antică, rujul roz și ochii căprui strălucitori strălucind printr-o față plină de riduri care izbucneau într-o serie de „oh dragilor” de fiecare dată când râdea.

În viața ei lungă, Nana a asistat la nașterea unor realizări umane esențiale precum telefonul, mașina, televizorul, zborul uman, computerul, internetul și rock and roll.

Cele două lucruri care i-au uimit-o cel mai mult, însă, au fost să pună un bărbat pe lună și dozatoarele de suc de la McDonalds. Ea stătea acolo privind, cuprinsă de neîncredere, cum un angajat punea o ceașcă, mică, medie sau mare, sub o gura de scurgere, apăsa un buton și pleca, lăsând mașina să o umple cu cantitatea perfectă, potrivită. „De unde știe unde să se oprească?” Nana clătină din cap, mortificată, „De unde *știe?!”*

După ce ne-am dat seama cum să clonăm o oaie, ea a aruncat prosopul pentru a mai pune întrebări vreodată.

Într-o zi, familia mea a dus-o la prânz la un restaurant de la ultimul etaj al unui hotel uriaș. Când am urcat în lift, cineva a apăsat din greșeală butonul pentru podeaua pe care eram deja în momentul în care ușile s-au închis, făcându-le să se deschidă imediat înapoi. Crezând că tocmai urcasem patruzeci și cinci de zboruri într-o fracțiune de secundă, am privit-o pe dulcea mea bunica ieșind din lift, mângâindu-i nervoasă pe păr în timp ce se plimba pe hol mormăind pentru ea însăși: „De ce nu?”

Vreau să închid aici, încurajându-vă să vă urmăriți visele cu aceeași convingere că orice este posibil ca o bătrână în ciorapi până la genunchi și tocuri sensibile, care s-a născut în 1903 și a trăit cel mai uluitor din punct de vedere

tehnologic de până acum.

Orice îți dorești să faci cu viața ta prețioasă — să scrii glume sau să începi o afacere sau să înveți să vorbești greacă sau să renunți la slujbă sau să crești o grămadă de copii sau să te îndrăgostești sau să-ți pierzi flac sau să deschizi orfelinate în întreaga lume sau să regizi filme sau să salvezi delfini sau să faci milioane sau să trăiești într-un canion într-o pânză — crede că este posibil. Și că este disponibil pentru tine. Și că meriți să fii/să faci/ai.

De ce nu?

Oferă-ți permisiunea și mijloacele (da, asta includ și banii), pentru a fi cine ești, INDIFERENT DE CE CARE ALȚI CINE CREDE SAU CREDE POSIBIL. Nu te nega viața pe care vrei să o trăiești

pentru că ești îngrijorat că nu ești suficient de bun sau că vei fi judecat sau că este prea riscant, pentru că cine beneficiază de asta? Nimeni, asta e cine. Când îți trăiești viața făcând lucrurile care te excită, la care ești bun, care îți aduc bucurie, care te fac să bagi lucruri în fața oamenilor și să țipi: „Uită-te la asta!!!” te plimbi atât de luminat încât arunci razele de soare din globii tăi oculari. Care luminează automat lumea din jurul tău. Tocmai de aceea sunteți aici: să vă străluciți mingea de foc pe această lume a noastră. O lume care depinde literalmente de lumină pentru a supraviețui.

Ești puternic. Esti iubit. Ești înconjurat de miracole.

Crede, crede *cu adevărat* că ceea ce

îți dorești este aici și la dispoziție. Și le poți avea pe toate.

Iubește-te pe tine însuți

Ești un nenorocit.

RESURSE

Mai jos este o listă cu câteva dintre cărțile pe care le-am citit și cu profesorii cu care am studiat în timp ce îmi perfecționam propria mea nădejde. Și deși acestea sunt unele dintre preferatele mele din toate timpurile (pe care vă sugerez cu insistență să le verificați), lista mea este în continuă creștere și evoluție, așa că dacă doriți mai multe sugestii all-inclusive și actualizate, vă rugăm să vă înscrieți la www.JenSincero.com și te voi ține la curent.

CĂRȚI

Întrebați și vi se dă: Învățați să vă manifestați dorințele *de Esther și Jerry Hicks*

Aceasta este o carte de început excelentă. Bine scrisă și nu amărât de lungă, vorbește totul despre Legea atracției în profunzime și despre cum să manifesti ceea ce vrei în viața ta. Factorul ciudat este foarte mare: co-autorul Esther Hicks a fost o casnică obișnuită până când a început brusc să canalizeze acest spirit pe nume Abraham. Cartea și toată munca ei conține învățăturile acestui tip Abraham, oricine naiba ar fi/a fost, dar informațiile lui sunt bune ȘI Esther este destul de distractivă în înregistrările ei live, deși cartea este mai simplă. Prima jumătate este învățături; a doua jumătate este treaba de făcut.

Cele patru acorduri: un ghid practic pentru libertatea personală *de Don Miguel Ruiz*

Bun, scurt, bazat pe înțelepciunea transmisă de la strămoșii tolteci ai autorului. Practic, vorbește despre cele patru lucruri pe care trebuie să le faci pentru a trăi o viață minunată: să fii impecabil cu cuvântul tău, să nu iei nimic personal, să nu faci presupuneri și să faci mereu tot ce poți. Merită citit cu siguranță, deoarece prezintă câteva adevăruri foarte simple și profunde care îți vor schimba absolut viața în bine dacă trăiești după ele.

Și arată foarte bine pe măsuța ta de cafea.

Jocul vieții și cum să-l jucați *de*

Florence Scovel Shinn

Această carte se referă în mod constant la Biblie și la Isus, dar este ușor să iubești indiferent dacă ești sau nu religios, deoarece este plină de lecții spirituale valoroase și o mulțime de povești de odinioară. Scrisul este cu adevărat pietonal și foarte bunic, dar îmi place simplitatea și cât de bine ilustrează poveștile despre ce vorbește. Este scurt, la obiect și clar, ca și cum ai sta cu o bătrână care vrea să-ți vorbească despre cum stau lucrurile pe aici.

Puterea acum: un ghid pentru iluminarea spirituală *de Eckhart Tolle*

Dacă ești nou în chestia cu Ego-ul (sau Big Snooze) și vrei cu adevărat să

înțelegi natura transformatoare a ființei prezente, aceasta este în principiu Biblia. Vă provoacă să vedeți lumea într-un mod diferit și face o treabă grozavă în a vă ajuta să înțelegeți câteva teorii destul de profunde despre realitate, timp și perspectivă. Acesta este un altul în care Factorul Freak este foarte mare: Eckhart s-a sinucis, gata să se sinucidă și apoi s-a trezit într-o dimineață cu totul iluminat și transformat și a fost într-o asemenea stare de fericire, încât și-a petrecut următorii doi ani stând pe o bancă din parc, jucându-se cu buza (nu glumesc). Apoi a canalizat această carte.

As a Man Thinketh *de James Allen*

Acesta este, în mod șocant, totul

despre mintea puternică și despre cum să o folosești pentru a-ți stăpâni lumea. Ținând cont de faptul că, dacă reușiți cu adevărat să dobândiți acea abilitate, puteți crea cea mai minunată viață vreodată, citind această carte, iar și iar și iar până când devine a doua natură, este timpul petrecut bine. Este un alt vechi, scris pe vremuri, dar este încă extrem de citat și de relevant astăzi.

Obiceiul creativ: învață-l și folosește-l pentru viață *de Twyla Tharp*

Scrisă de o coregrafă de dans, de renume mondial, Twyla Tharp, aceasta este una dintre cele mai bune bătute pe care le-am primit vreodată în vechiul departament „acționați-vă împreună”.

După cum sugerează și titlul, totul este despre crearea unor obiceiuri bune, care, dacă nu faci nimic altceva, îți vor schimba complet viața în bine. Plină de povești și sfaturi și bici, aceasta este una dintre preferatele mele. Pentru că mă cam sperie.

Pierderea virginității: Cum am

Am supraviețuit, m-am distrat și am făcut avere Făcând afaceri în felul meu
de Richard Branson

Aceasta este o lectură minunată - am devorat totul dintr-o singură ședință. Richard Branson, fondatorul Virgin Records și Virgin Airlines, este un maniac și unul dintre cei mai inspirați

oameni pe două picioare în ceea ce mă privește. Cartea detaliază viața lui, de când și-a deschis micul magazin de discuri până când a devenit unul dintre cei mai renumiți și radicali antreprenori care au continuat să-și cumpere propria insulă și să zboare cu baloane cu aer cald peste ocean în fluxul cu jet. Mi-ar plăcea foarte mult să petrec cu acest tip.

NOTĂ IMPORTANTANTĂ DE BIOGRAFIE: Am enumerat biografia lui Richard Branson deoarece este una dintre preferatele mele, dar aproape orice merită citită biografia/autobiografia despre oamenii pe care îi găsești personal inspirați. Aș putea enumera încă vreo șaptezeci aici, dar s-ar putea să nu găsiți viața și realizările, să zicem, ale lui Dolly

Parton sau Eleanor Roosevelt, la fel de captivante și inspiratoare ca mine. Vă sugerez cu tărie să vă faceți timp pentru a citi cărți despre oamenii care vă luminează, deoarece este una dintre cele mai bune modalități de a vă inspira pentru a vă schimba viața.

Intuiție practică *de Laura Day*

Salutată de mult ca un maestru de frunte al intuiției, Laura Day a lucrat cu toată lumea, de la oameni de afaceri puternici, la hipioți, la celebrități, la analiști financiari și la gospodine. Ea este regina care arată oamenilor cum să-și acceseze intuiția, astfel încât să poată lua decizii mai informate și să creeze vieți mai autentice. Această carte oferă toate

secretele ei și sfaturi încercate și adevărate despre conectarea la GPS-ul tău interior prin exerciții și studii de caz.

Cele șapte legi spirituale ale succesului: un ghid practic pentru împlinirea visurilor tale *de Deepak Chopra*

Sunt un mare fan că nu trebuie să citesc

prea mult pentru a obține informațiile pe care le doresc și pentru a ști cât de mult va trebui să fac din timp pentru a ajunge unde vreau să ajung. Bătrânul Deepak descompune obținerea succesului în șapte pași ușor de urmat, bazați pe principii spirituale. Acesta este unul dintre preferatele mele din toate timpurile

pentru dimensiunea sa mică și sfaturile profund puternice. Oferă informații profund spirituale și puternice în bucăți de dimensiuni mici și oferă exerciții clare despre utilizarea lor în viața de zi cu zi pentru a obține ceea ce îți dorești.

Îți poți vindeca viața *de Louise Hay*

Louise Hay este o pionieră modernă a auto-ajutorării care s-a vindecat de cancer folosind principiile ei foarte lăudate de iubire de sine și care acum are propriul imperiu cu o companie de editură și tot. Această carte este una dintre preferatele mele, chiar dacă este SUPER woo-woo, plină de afirmații și lipiciune generală, dar în departamentul mereu critic al iubirii de sine, ea nu este

mai bună decât asta. Partea din spate a cărții este despre corp și despre modul în care toate rănile și bolile noastre pot fi urmărite până la tiparele de gândire negative. Așa că, dacă îți rupi un picior, poți să te uiți la el și să vezi că este pentru că ți-e frică să mergi înainte (sau ceva de genul ăsta, nu mă cita pe mine) și poți obține o afirmație de la Louise despre cum să te vindeci. Am un prieten care s-a vindecat complet de ceva de care medicii au fost dezamăgiți citind această carte și făcând ceea ce spune ea.

Creating Money: Keys To Abundance
de Sanaya Roman și Duane Packer

Titlul acestei cărți este puțin înșelător, deoarece este vorba despre mult mai mult

decât bani, totuși, din moment ce majoritatea oamenilor doresc să câștige mai mulți bani, vestea bună este că o vor ridica și vor obține mult mai mult decât s-au târzit citind-o și făcând ceea ce spune. Deși într-adevăr te învață cum să creezi bani, oferă, de asemenea, instrucțiuni clare despre meditație, eliminarea blocurilor, manifestare, lucru cu energie, obținerea clarității etc. Toate acestea contribuie la manifestarea banilor, precum și aproape orice altceva, în viața ta. Ușor de citit și de urmat, cu exerciții simple și concepte înșelător de profunde defalcate, aceasta este o carte de început minunată, precum și una pe care trebuie să o aveți mereu în preajmă pentru a vă oferi mementouri importante și realiniere.

Știința îmbogățirii *de Wallace D. Wattles*

Prima propoziție a acestei cărți m-a făcut să o închid și să o las neatinsă ani de zile. Se spune: „Orice s-ar putea spune în laudă a sărăciei, rămâne faptul că nu este posibil să trăiești o viață cu adevărat completă sau de succes decât dacă cineva este bogat”. Buna ziua? Cât de grav este?! M-a jignit până la miezul meu hippie, până când am înțeles ce spune cu adevărat și că, eh, nu poți, oricum, nu dacă vrei să te exprimi pe deplin. „Bogat” înseamnă pur și simplu că ai tot ce ai nevoie pentru a-ți împărtăși darurile pe deplin cu lumea și a rămâne la cea mai înaltă vibrație în timp ce faci asta, indiferent cum arată asta pentru tine. Aceasta este acum cu ușurință cartea pe

care o recomand oamenilor cel mai mult și cea pe care am citit-o iar și iar. Dar trebuie să lași multe să treacă, pentru că îți va urca absolut în nas dacă încă lucrezi la problemele tale în jurul valorii de a fi în regulă.
bani.

Gândește-te și îmbogățește-te *de Napoleon Hill*

Acesta este celălalt candidat pentru „Cea mai bună carte de conștiință a bogăției vreodată” și un altul vechi. Am uitat să menționez că și cartea lui Wallace Wattle este veche, dar salut, uită-te la numele tipului. Oricum, Napoleon Hill i-a intervievat pe cei mai de succes oameni de afaceri de la acea vreme pentru a

aduna informații pentru acest ghid incredibil. Am citit și eu această carte iar și iar. Este foarte la obiect, o trăsătură totală și descompune totul în instrucțiuni simple, ușor de urmat. Fă ceea ce spune el (și faci cu adevărat totul) și vei fi mare și responsabil.

Găsește-ți propria stea polară: revendicarea vieții pe care trebuia să o trăiești *de Martha Beck*

Am văzut-o pe Martha vorbind și am citit multe din lucrările ei și iubesc vocea ei – atât de revigorantă, genială și hilară. Această carte este minunată, chiar te ghidează prin câțiva pași buni și pune niște întrebări grozave pentru a-ți obține claritatea pe care o cauți. Ea se pricepe să

privească dincolo de ceea ce se întâmplă în capul tău și să se conecteze cu corpul tău pentru a obține claritate și îndrumare și de acolo. Are un institut de coaching super de succes de secole și este una dintre preferatele mele în domeniu.

Cum să fac: Secretul pentru a face relațiile corect *de Dr. Patricia Allen*

Sunt destul de sigur că am rupt coperta de pe acesta înainte de a-l căra, dar în ciuda titlului său total de neiertat, aici există câteva revelații reale despre natura bărbaților și femeilor și despre cât de diferit ne gândim la relații. Scris pentru femei de cineva care a antrenat mii de cupluri fericite în relații pe termen lung, este plin de perspective

strălucitoare și sfaturi despre cum să găsești și să fii în relația visurilor tale. Ca și în cazul tuturor acestor lucruri, probabil că vor exista părți cu care nu sunteți de acord (ea este ca o mamă creștină strictă în problema sexului), dar are o mulțime de informații foarte valoroase și merită cu siguranță citită atât de bărbați, cât și de femei.

Loving What Is: Patru întrebări care pot schimba viața Ybur *de Byron Katie*

Citiți această carte! o cer. Este Sfântul Graal de a fi fericit în relațiile tale. Pe baza a ceea ce Katie numește „Lucrarea” – care în esență este doar să vă puneți patru întrebări simple, dar profunde – această carte petrece aproximativ zece

pagini pentru a vă ghida prin pașii lucrării și câteva sute de studii de caz. Practic este ca și cum ai vedea-o pe Katie făcându-și magia pe tot felul de oameni, de la cei care au fost violați cu brutalitate până la cei care și-au pierdut copiii până la cei care își doresc căsătorii mai fericite. Ea îi ghidează prin procesul ei și își găsesc dintr-o dată pacea și libertatea. E atât de tare ȘI Munca este o bucată de tort. Când îl citești, recomand să citești mai întâi studiile de caz și apoi să faci The Work pe tine însuți în loc de invers. Dacă o vezi făcând-o din nou și din nou, îți va fi mult mai ușor să obții rezultate mai bune atunci când o vei încerca singur.

Calea bărbatului superior: un ghid spiritual pentru stăpânirea provocărilor femeilor, muncii și

dorinței sexuale *de David Deida*

Această carte este făcută pentru un bărbat, dar și doamnele trebuie să o citească, dacă chiar vor să înțeleagă cum lucrează bărbații. Mi s-a părut genial și fascinant și am explicat atât de multe despre sexul opus, care m-au făcut să respect și mai mult bărbații. Iar băieții cărora le-am sugerat asta au spus că a fost enorm de puternic. Vorbește și explică cea mai înaltă versiune a masculinității, amintindu-ne, doamnelor, de ce îi iubim atât de mult pe bărbați și amintindu-le bărbaților cât de minunati sunt/pot fi.

SEMINARII

PAX — Allison Armstrong

Am susținut unul dintre seminariile lor geniale pentru femei, numit „Înțelegerea bărbaților, celebrarea femeilor", despre diferența dintre sexe care m-au avut pe podea – cum am ajuns până aici și nu știu nimic din toate astea? Am crezut că este atât de bine făcut și nici măcar atât de brânz. Am fost doar la acel seminar, dar mi-au plăcut foarte mult și înregistrările lor și am auzit lucruri grozave despre celelalte ateliere ale lor.

Institutul Hoffman

Kay, deci, acesta este cel complet, *glumiți-mă* . Acest lucru implică să bat pernele cu bâte de baseball în timp ce țipi în vârful plămânilor, să te căsătorești cu tine însuți, să cânți cântece de leagăn copilului tău interior - practic tot ceea ce i-ar face pe cei mai mulți oameni să alerge pentru viața lor. A fost atât de exagerat încât nu ai putut să nu cedezi pentru că ce dracu ai mai putea face? Din fericire, este condus de oameni incredibil de dulci și pricepuți, care au, de asemenea, un excelent simț al umorului despre ceea ce îți cer să faci, iar tu petreci o săptămână solidă de seminar non-stop și săpând adânc în trecutul tău și convingerile tale limitative și le dai drumul. Este ca o credință limitatoare, colonic înalt. Mi-a plăcut la fel de mult

pe cât l-am urat și îl recomand cu căldură. Genial și transformator (și mâncarea a fost minunată).

Alți vorbitori buni de care să fii cu ochii pe: Martha Beck, Esther Hicks, Marianne Williamson, Byron Katie, Wayne Dyer, David Neagle, Deepak Chopra, Gabrielle Bernstien.

MULȚUMIRI

Mulțumesc tuturor celor de la ferma amuzantă, în special lui Horseface McGee și Goatly Thing One și Goatly Thing Two pentru că mi-au ținut companie, s-au uitat la mine în timp ce

scriam, m-au stricat și mi-au arătat că sunt capabil de iubire necondiționată, mestecând ușa și făcând caca pe toată canapea. Îi datorez multe mulțumiri agentului meu, Peter Steinberg, pentru toată munca, sprijinul și camaraderia lui. Gigantic, plin de lacrimi, glumesti-ma la Gina DeVee pentru ca a salvat ziua cu perspicacitatea ei, umorul si pixul rosu nemilos, si lui Alice Fiori si Bill Campbell pentru prietenia, generozitatea nesfarsita, sprijinul si foile cu un numar mare de fire. Mulțumesc lui Jennifer Kasius, Monicai Parcell și tuturor celor de la Running Press, Anders Pederson, Crystalyn Hoffman, Julie Faherty, dulcea mea mamă, Michael Flowers, Katharine Dever și The Universe, pentru toată minunatia nesfârșită.